

LA VIE, EN PLUS FACILE

# COUP *de* POUCE

*Un buffet* PARFAIT

RECEVOIR  
12 PERSONNES  
**EN PRÉPARANT  
TOUT À L'AVANCE!**

Gâteau  
**MERINGUÉ  
À L'ÉRABLE**  
PAGE 146

On se prépare  
POUR  
*Noël!*

- /// DES **DESSERTS** EN VERSIONS GRANDIOSE ET MINI
- /// DES **IDÉES-CADEAUX** À MOINS DE 50 \$
- /// LES 40 PLUS BELLES **ROBES** DES FÊTES
- /// DES **TROUVAILLES** POUR LA **TABLE** ET LE **SAPIN**



*Karine*

Karine Vanasse  
Actrice

# LE PREMIER 3 EN 1 SOIN

QUI ILLUMINE VOTRE TEINT ET LUI REDONNE TOUT SON

# ÉCLAT !

**NOUVEAU!**



「HYPOALLERGÉNIQUE  
SANS PARFUM  
SANS HUILE  
SANS GLUTEN」

ACTION 3 EN 1

JOUR • NUIT • YEUX

**COMPLEXE RADIANCE + HA**

- ✓ **HYDRATE ET REHAUSSE L'ÉCLAT DU TEINT**
- ✓ **EFFET LISSANT, POUR UNE PEAU RAYONNANTE**
- ✓ **DIMINUE L'APPARENCE DES RIDES ET RIDULES**

# MARCELLE

LA BEAUTÉ SANS COMPROMIS®



J'ai l'âge parfait.  
Et j'ai trouvé le soin  
parfait pour ma peau.

Susan Sarandon

# NOTRE 1<sup>ER</sup> SOIN SUR MESURE POUR PEAU MATURE

## HYDRATATION INTENSE. NUTRITION INTENSE.

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN.

### AGE PERFECT<sup>MC</sup>

#### HYDRA-NUTRITION

#### BAUME DORÉ ULTRA-NOURRISSANT

- ENRICHI DE 10 HUILES PRÉCIEUSES
- HYDRATE PROFONDÉMENT POUR NOURRIR INTENSÉMENT
- LA PEAU SEMBLE PLUS FERME, PLUS TONIFIÉE ET SOUPLE
- SENSATION ULTRA-CONFORTABLE



« La peau est plus nourrie, plus hydratée.  
Le nouveau pot est très prestigieux ! »

Danielle, 55 ans

LA SCIENCE D'UNE BELLE PEAU À TOUT ÂGE.



lorealparis.ca



**L'ORÉAL<sup>®</sup>**  
EXPERT DE LA PEAU / **PARIS**

LG styler

# Pourquoi nettoyer à sec quand vous pouvez utiliser la vapeur?



Grâce à la puissante technologie TrueSteam®, le tout nouveau Styler<sup>MC</sup> de LG aide à réduire les odeurs et les plis des vêtements à la simple pression d'une touche. Vos vêtements sentent frais plus longtemps, ce qui vous permet de réduire vos visites chez le nettoyeur à sec.

[LGfraicheur.ca](http://LGfraicheur.ca)



46



46



128

DÉCEMBRE  
2016

VOLUME 33, N° 10

\* en couverture

170

61

## CHAQUE MOIS

- 8 **ÉDITO**  
À bas les cadeaux!
- 12 **NOTRE UNIVERS**
- 185 **NOTRE SITE**
- 194 **DANS LA VIE DE...**  
Emma Garau, danseuse pour le ballet *Casse-Noisette*

## RÉCRÉ

- 15 **À DÉCOUVRIR CE MOIS-CI**
- 17 **LA RENCONTRE**  
Éric-Emmanuel Schmitt

## STYLE

- 31 **LA TENDANCE**
- 34 **NOS TROUVAILLES**
- 36 **BANC D'ESSAI**
- 39 **CODE COULEUR!**  
Des couleurs de maquillage parfaites pour mettre notre visage en valeur
- 46 **LES 40 PLUS BELLES ROBES DES FÊTES** \*
- 56 **DÉFI DE STYLE**  
Une tenue des fêtes qu'on peut remettre au bureau

## MA VIE

- 61 **PERSO**  
Noël en pleine tempête
- 65 **ÊTES-VOUS NOËLOPHOBE?**  
Remèdes pour celles à qui Noël donne de l'urticaire
- 72 **FAIRE LA PAIX... POUR DE BON**
- 79 **AU QUOTIDIEN**
- 82 **EST-CE QU'ON BOIT TROP?**
- 88 **EN FAMILLE**
- 90 **OÙ EST LE PÈRE NOËL?**  
14 endroits où le croiser cette année

## CUISINE

- 99 **TROIS FAÇONS**  
Le lait
- 102 **NOS TROUVAILLES**
- 109 **FESTIN SANS STRESS** \*
- 128 **DESSERTS DE NOËL EN DEUX VERSIONS** \*
- Un dessert à mettre au centre de la table et sa version miniature pour le buffet
- 146 **EN COUVERTURE** \*
- Gâteau de Noël meringué à l'érable

## GUIDE CADEAUX \*

- 152 **DÉSIRS SCINTILLANTS**
- 154 **ESPRIT MINIMALISTE**
- 156 **SOIF D'ÉVASION**
- 158 **DOUILLET COCON**
- 162 **BAS DE NOËL LUDIQUE**

## MAISON

- 167 **NOS TROUVAILLES**
- 170 **MON BEAU SAPIN** \*
- 179 **À TABLE!** \*
- Trouvailles pour égayer nos tablées



PAGE COUVERTURE  
PHOTO: DANA DOROBANTU  
STYLISME CULINAIRE: ANNE GAGNÉ  
STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON



# À BAS LES cadeaux!

Je pense que les cadeaux empoisonnent le temps des fêtes. Voilà, c'est dit. Je sais, c'est une opinion radicale et peu partagée, si j'en crois les exclamations horrifiées qui jaillissent généralement quand j'ose la professer.

Mais pensez-y. Dans son texte *Non à l'avalanche de cadeaux!* (page 88), Maude Goyer rapporte que les ménages québécois dépensent en moyenne 375 \$ pour les cadeaux de Noël. Avec cet argent, on pourrait se payer un somptueux forfait hôtel et spa; huit sorties en amoureux au cinéma (combo popcorn inclus); un billet d'avion pour New York. Est-on vraiment à l'aise de consacrer autant de sous à cette tradition? Surtout quand les achats sont faits à crédit et reviennent nous hanter une fois la frénésie des fêtes passée?

Si on abandonnait les cadeaux, on réduirait aussi d'au moins 75 % le temps passé dans des centres d'achats en décembre. Ne serait-ce pas exceptionnellement bénéfique pour notre santé mentale? À cette période où on pédale déjà pour se préparer à recevoir ou à faire de la route pour être accueillis ailleurs, n'avons-nous pas assez à faire?

«Mais si on n'offre plus de cadeaux, on n'en recevra plus non plus!» diront certaines. Bon, soyons entièrement franches: quel pourcentage de cadeaux reçus dans une vie nous plaisent totalement, mieux que si on les avait choisis nous-mêmes? Bien sûr, on est reconnaissante que quelqu'un ait pris la peine de trouver ce cadeau pour nous. Mais pour chaque présent qu'on chérit vraiment, combien de trucs laisse-t-on croupir au fond d'un garde-robe, incapable de s'en débarrasser «parce que c'est un cadeau», mais peu tentée de le sortir parce qu'il ne nous dit rien? Et pour chaque cadeau provenant d'une sincère intention de faire plaisir, combien d'autres sont manifestement faits par obligation, choisis sans trop de soin? J'ai déjà vu un échange de Noël où chacun avait acheté une carte

cadeau à son destinataire. Pour l'aspect «J'ai vraiment cherché à te faire plaisir», c'était plutôt moyen...

Avec les enfants, c'est plus délicat. Je n'oserais jamais déclarer que le père Noël ne passera plus chez nous: j'ai trop peur du choc que ça créerait à ma progéniture. Mais si mes enfants demandent «Va-t-on avoir des cadeaux?» chaque fois qu'on va chez quelqu'un en hiver, n'est-ce pas un signe que les occasions où ils en reçoivent sont un peu trop nombreuses?

Quand ma fille était en maternelle, j'ai fait comme tous les autres parents et j'ai préparé des cadeaux pour son enseignante et son éducatrice de service de garde. Dans la carte accompagnant celui de l'éducatrice, je l'ai remerciée pour un geste qu'elle avait posé pour aider ma fille en début d'année. Au retour des fêtes, l'éducatrice m'a dit avec émotion à quel point ce mot l'avait émue. Et ce n'est qu'au moment où je passais la porte qu'elle m'a lancé: «Oh, et merci aussi pour le cadeau!» Cette anecdote m'a marquée. Depuis, je mets plus de temps sur les bons mots, et moins sur les objets.

Évidemment, je me fais un peu l'avocate du diable dans cet édit. Je sais bien que les cadeaux procurent de la joie à certains, et c'est tant mieux (je ne suis pas totalement Grinch, tout de même!). Mais si la corvée des cadeaux vous pèse, que vous aimeriez la limiter au maximum et que vous rêvez même qu'elle disparaisse, dites-vous que vous n'êtes pas seule. À force de dire à voix haute qu'on n'en peut plus de ce magasinage forcé, on finira par redonner aux cadeaux le sens qu'ils devraient toujours avoir: l'expression sincère — et spontanée — d'une envie de faire plaisir à quelqu'un qu'on aime.

*Claudine*

Claudine St-Germain  
Rédactrice en chef



## CECI ÉTANT DIT...

Vous aimez donner des cadeaux? Ou vous êtes vraiment obligée d'en donner? Au moins, simplifiez-vous la vie en consultant le guide-cadeaux qu'on vous a préparé (page 151). Non seulement vous gagnerez du temps, mais en plus vous n'allez pas vous ruiner, car on a choisi seulement des cadeaux à prix raisonnables (et qui ne finiront pas dans un placard, promis!).

PHOTO: JÉRÔME GUIBORD (SHOOT STUDIO), ASSISTÉ D'ULYSSE LEMERISE, STYLISME: ISABELLE GAUVIN (ISABELLEGAUVIN.COM). MISE EN BEAUTÉ: SYLVY PLOURDE. MERCI À LA BOUTIQUE BOIS & CUIR, OÙ CETTE PHOTO A ÉTÉ PRISE.

# COVERGIRL®

**EXCLUSIF**  
**COLLECTION**  
**KATY KAT**

CRÉÉE PAR



KATY PERRY

Collectionnez les nouveaux fonds de teint que j'ai créés exclusivement pour COVERGIRL, et pour vous.

**NOUVEAU ROUGE À LÈVRES KATY KAT MATTE**

Plutôt qu'un rouge à lèvres mat figé et sec, le mien est tout doux, comme un minou. Offert dans mes nouvelles « couleurs » Kat préférées.

**NOUVEAU MASCARA KATY KAT EYE**

Mon nouveau mascara pour des yeux de chat à 360°. Toute la journée, « chat » dure, sans bavure. Dans les teintes Très Noir et Bleu Perry.

Procurez-vous les à [covergirl.ca](http://covergirl.ca)

Katy Perry porte le mascara Katy Kat Eye dans la teinte Bleu Perry et le rouge à lèvres Katy Kat Matte dans la teinte Sphinx.

Katy porte des faux-cils.



LA CRÈME N°1 DE  
OLAY, MAINTENANT  
OFFERTE EN  
VERSION LÉGÈRE  
AVEC FPS 30



**NOUVEAU** Crème micro-sculptante Regenerist de Olay avec FPS 30

La crème micro-sculptante atténue visiblement les rides dès le 1er jour et est maintenant offerte avec un FPS 30 en une version si légère que vous la sentirez à peine. Ainsi, votre peau ne révélera jamais votre âge.

Vice-présidente, éditrice en chef Lucie Dumas  
Éditrice en chef Marie-Claude Bonneau  
Rédactrice en chef Claudine St-Germain  
Rédactrice en chef, reportages Andrée-Anne Guénette, Annie-France Charbonneau (par intérim)  
Rédactrice en chef, mode-beauté, déco Isabelle Vallée  
Rédactrice en chef, cuisine Catherine Clermont, Louise Faucher (par intérim)  
Adjointe aux contenus, reportages Julia Haurio  
Adjointe aux contenus, mode-beauté, déco Sandrine Champigny  
Adjointe aux contenus, cuisine Anne-Laure Rique  
Adjointe aux contenus Stéphanie Perron  
Directrice artistique Sylvie Durand  
Conceptrices graphiques Anik Belliveau, Christiane Gauthier, Edith Pelletier  
Cahier cuisine Marie Breton (diététiste), France Giguère  
Éditrice numérique Stéphanie Delagrave  
Rédactrice en chef numérique Joannie Couture (par intérim)

POUR NOUS JOINDRE, UNE SEULE FORMULE: PRÉNOM.NOM@TVA.CA

## ADMINISTRATION

Directrice, information financière et contrôle Anick Dubois  
Coordonnatrice administrative Michèle Michaud  
Conseillère, ressources humaines Laurence Beauchamp-Dugré

## OPÉRATIONS

Directrice Johanne Perron  
Chef, production Luc Gauvin  
Coordonnatrice de production Nathalie Skrzypczak  
Retouche photos S. Bachand, J.-S. Brouillard, R. Charbonneau, P. Forgues, É. Lépine, J. Michasiu, G. Veglia  
Chef, révision Alain Bénard Coordonnatrice, révision Véronique L'Heureux  
Révision-correction P. Arsco, D. Arsenault, H. Barraud, G. Caro, É. Desdouets, M.-É. Gervais, M.-R. Lahouaoui, S. Mantha, L. Polet, M.-É. Pouliot, M. Ricard, C. Vaugeois, L. Villemur  
Chef, infographie et ressources matérielles Steeve Tremblay Adjointe, infographie Josée Blais  
Infographie et conception P. Bazinet, A. Chanthavisith, P. Cholette, K. Diamond, S. Girouard, D. Lapointe, M. Lefebvre, J. Légaré, S. Tourigny  
Chef, acquisitions et négociation des droits d'auteurs Mélanie Turcotte  
Chef, affectations et photographie Domenica Rendina

## COMMERCIALISATION

Directeur, diffusion et partenariats bannières Michel Nivischuk  
Conseillère, recherche stratégique et mise en marché Marie-Andrée Picotte  
Directrice marketing, communications et événements Evelyn Lafontaine  
Chef, marketing Aurélie Marois  
Gestionnaire de production, marketing Laurie Thérberge  
Chargée de projets, marketing Karine Marceau  
Coordonnatrice, marketing Clotilde Lagourgue  
Conseiller, diffusion et opérations Ghislain Lavery  
Chef, acquisition et renouvellement Mélanie Langlois  
Coordonnatrice, abonnements Anaëlle Castelbou  
Responsable de production Joanne Dormoy

## VENTES PUBLICITAIRES

**MONTRÉAL** 514 598-2880 (ventespublicitaires@tva.ca)  
Directrice principale, solutions médias, transactionnel Patricia Heckmann  
Directrice des ventes locales Anne Scheffer  
Directeurs principaux solutions médias Karl Berthome, Caroline Gagnon  
Directrice principale, créativité média - Montréal et Toronto Marie-Hélène Dubeau  
Chef tarification et gestion de l'inventaire Magazines Chantal Fortin  
Coordonnatrices, ventes publicitaires Ingrid Martinez, Marie-Laurence Miron, Maria Perrotti, Monique Ribes  
**QUÉBEC ET RÉGIONS** 418 688-9330 poste 7516  
Chef de produits Sylvie Bruneau  
**TORONTO** 416 227-8248  
Directrice principale Kelly Whitelock  
Coordonnatrice des ventes Janice Clarke

## IMPRESSION

Transcontinental Interweb Montréal, 1603, boul. de Montarville, Boucherville (Québec) J4B 5Y2

## DISTRIBUTION

Messageries Dynamiques, 900, boul. Saint-Martin Ouest, Laval (Québec) H7S 2K9 Téléphone: 450 663-9000

## SERVICE DES ABONNEMENTS 1 800 528-3836 www.coupdepouce.com/serviceabonnes

### MAGAZINE COUP DE POUCE

C.P. 11041 succ. Anjou, Montréal (Québec) H1K 0C4

### TARIF D'ABONNEMENT

12 numéros pour 29,99 \$ = 34,48 \$ (taxes incluses)

Téléchargez l'application Coup de Pouce pour iPad sur l'App Store. Les versions numériques sont aussi disponibles sur Molto, Zinio, Kobo, Press Reader et Google Play. Occasionnellement, il nous arrive d'utiliser la liste de nos abonnés à des fins de prospection commerciale ou de la mettre à la disposition d'entreprises soigneusement sélectionnées dont les produits pourraient vous intéresser. Si vous désirez que votre nom n'apparaisse pas sur cette liste, nous vous demandons de nous en aviser par écrit. Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à: Service aux abonnés, C.P. 11041 succ. Anjou, Montréal (Québec) H1K 0C4. Convention de la Poste-publications n° 41557548.

## DIRECTION GROUPE MÉDIA ET GROUPE TVA INC.

Présidente et chef de la direction Julie Tremblay  
Vice-président et chef de la direction financière Denis Rozon  
Vice-président, ressources humaines Jean-François Reid  
Vice-président exécutif régie publicitaire Donald Lizotte  
Vice-présidente, communications Véronique Mercier

Le contenu de ce magazine est produit sur serveur vocal par l'Audiothèque pour personnes handicapées de l'imprimé du Québec. Tél. (Québec): 418 627-8882 Tél. (Montréal): 514 393-0103.

## NOTRE POLITIQUE DE LA PROTECTION DE LA CONFIDENTIALITÉ

Toute reproduction de textes, d'illustrations et de photographies provenant de ce magazine est interdite. Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer la rigueur des renseignements contenus dans Coup de Pouce, il est entendu que le magazine ne peut être tenu responsable des erreurs ou des négligences commises dans l'utilisation de ces renseignements, pas plus que de leur réalisation. Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à: COPIBEC (reproductions papier), 1 800 717-2022 ou CEDROM-SNI (reproductions électroniques), reproduction@cedrom-sni.com.

Le magazine Coup de Pouce est publié 12 fois par année, à l'exception des numéros occasionnels combinés, spéciaux ou en prime par TVA Publications Inc., dont le siège social est situé au 1600, boul. de Maisonneuve Est, Montréal (Québec) H2L 4P2. Les bureaux d'affaires de TVA Publications Inc. sont situés au 1010, rue de Sérigny, 4<sup>e</sup> étage, Longueuil (Québec) J4K 5G7. Téléphone: 514 848-7000 Télécopieur: 514 848-7070. Les prix indiqués sont modifiables sans préavis. La marque de commerce Coup de Pouce, est détenue par TVA Publications Inc. Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada. ISSN 0822-3033.

Canada Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du Canada pour les périodiques, qui relève de Patrimoine canadien.

© Tous droits réservés textes et photos 2016

PROPRETÉ  
IMPECCABLE.  
PEAU  
INTEMPORELLE.



## REGENERIST

LA BROSE NETTOYANTE  
POUR LE VISAGE

représente votre premier pas vers une peau d'apparence intemporelle. Chaque rotation nettoie en profondeur pour préparer la peau à votre routine de soins anti-âge. Utilisez-la avec le **nettoyant exfoliant micro-sculptant Olay Regenerist** pour révéler une peau lisse et lumineuse.

OLAY  
AGELESS

## #COUPDEPOUCE À VOS CÔTÉS

QUE VOUS ADOPTIEZ NOS RECETTES OU QUE L'ON VOUS ACCOMPAGNE DANS VOS MOMENTS DE DÉTENTE, VOICI NOS PHOTOS COUPS DE CŒUR DU MOIS TIRÉES D'INSTAGRAM.

Notre pouding chômeur à l'érable et aux pommes par [@guylaine.turgeon](#)



Nos brownies tout choco par [@miss mckenzie](#)



Le moment de détente de [@nadgagne](#)



Notre salade de quinoa réinventée par [@poppenelope](#)



Partagez vos photos en ligne en utilisant le [#recettecdp](#) ou le [#coupdepouce](#). On se fera un plaisir de publier les plus belles!



### VIVE LA gastronomie d'ici!

Pour faire plaisir ou se faire plaisir à Noël, pourquoi ne pas opter pour un produit gourmand d'ici? Le *Guide gourmet* qui accompagne cette édition de *Coup de pouce* que vous vous êtes procurée en kiosque — et qui est téléchargeable gratuitement si vous êtes une de nos abonnées — présente nombre d'artisans et leurs produits qui contribuent à faire rayonner notre scène culinaire. On y trouve des

recettes gourmandes, des accords mets-vins, des idées-cadeaux alléchantes, des produits coups de cœur, et bien plus! Offert au [jemagazine.ca/guidegourmet](#)



### CÉLÉBRER à table

On reçoit pour les fêtes? Notre plus récent numéro spécial Noël présente des menus complets à cuisiner pour une dizaine de convives. Différents menus sont proposés selon le type de réception choisi: un brunch original et coloré, un repas de Noël trois services ou une soirée bouchées et cocktails avec une sélection de recettes simples pour un party mémorable. Sans oublier des desserts fabuleux et des recettes de biscuits provenant des quatre coins du monde.

(En kiosque le 10 novembre.)

### EN JANVIER, DANS COUP DE POUCE

DES **TENUES À PETIT PRIX** POUR LES FÊTES

DES **QUESTIONS À SE POSER** POUR ÊTRE PLUS HEUREUSE

DES **RECETTES DE BOUCHÉES** POUR NOTRE PARTY DU 31

EN KIOSQUE LE 1<sup>er</sup> DÉCEMBRE

LE CONTENU ANNONCÉ ICI EST SUJET À CHANGEMENT.



## Double Serum

Traitement Complet Anti-Âge Intensif.

# La jeunesse n'a pas d'âge !

*Elle a Double Serum.*

Laissez-vous porter par le temps, Double Serum prend soin de votre jeunesse. Inspirée par la nature, sa double formule unique et universelle concentre 20 extraits de plantes rigoureusement sélectionnés pour leur capacité à stimuler les 5 fonctions vitales de la peau et réveiller sa jeunesse. Dès la première semaine, votre peau est plus éclatante, plus ferme et paraît plus jeune\*.

\*Test de satisfaction, 74 femmes.

Votre boutique en ligne :  
[www.clarins.com](http://www.clarins.com)



Cang zhu



Katafray  
Kiwi  
Pin maritime  
Oxydendron  
Quinoa  
Banane verte  
Macadamia  
Rosier musqué  
Périlla  
Thé vert  
Bocoa  
Arnica  
Avocat  
Avoine  
Bardane  
Houblon  
Pistachier lentisque  
Thym citron  
Guimauve

Vous, avant tout.

# CLARINS



LE PARFUM *s'épanouit*  
au simple CONTACT

fraîcheur activée au toucher *par* DOWNY INFUSIONS



# RÉCRÉ

À VOIR | À LIRE | À FAIRE



## À FAIRE THÉÂTRE POUR PETITS ET GRANDS

Pour initier nos enfants au théâtre et aux arts de la scène, on planifie un passage au festival *Les coups de théâtre*. Ce rendez-vous biennal des arts de la scène présente sa 14<sup>e</sup> édition dans différentes salles de la région métropolitaine. Au programme: 12 spectacles de compagnies d'ici et d'Europe destinés à un public allant des tout-petits (dès 3 ans) jusqu'aux adolescents.

*Du 13 au 20 novembre.*

*Infos et billets: [coupsdetheatre.com](http://coupsdetheatre.com)*

STÉPHANIE PERRON (SP)

NOUVEAU

Dorlotez vos lèvres—

# *Blissful Butters*™ de Blistex®



Les *Blissful Butters* sont enrichis de beurres de karité, de mangue et de tucuma pour garder vos lèvres profondément hydratées, douces et soyeuses.

Avec protection solaire FPS 15.



**Blistex** Le pur bonheur.



## ENTREVUE AVEC

# ÉRIC- EMMANUEL SCHMITT

Par Julie Roy (JR)

**PASSIONNÉ DE LA SCÈNE COMME DE LA PLUME, CET AUTEUR PROLIFIQUE EST EN TOURNÉE CE MOIS-CI AU QUÉBEC OÙ, SEUL SUR LES PLANCHES, IL JOUE *MONSIEUR IBRAHIM ET LES FLEURS DU CORAN*, UNE TOUCHANTE HISTOIRE D'AMITIÉ ENTRE MOMO, UN ENFANT JUIF ET MONSIEUR IBRAHIM, LE VIEIL ÉPICIER ARABE DE SON QUARTIER.**

### **Que représente pour vous cette tournée au Québec?**

C'est un choix égoïste, je l'avoue! Ayant déjà brièvement habité Montréal, j'y vois une occasion unique de parcourir le Québec, de découvrir de nouveaux endroits et de rencontrer de nouvelles personnes. Je suis rarement présent lorsqu'une personne lit un de mes livres, mais au théâtre, je suis un témoin privilégié des réactions du public, ce qui m'enchant. Et comme nous sommes en novembre, impossible de savoir s'il y aura de la neige ou pas!

### **Comment ce texte est-il né?**

Au départ, c'était un monologue pour la scène, un texte que j'ai d'abord écrit pour un ami, le comédien et metteur en scène Bruno Abraham-Kremer. Puis, c'est devenu un roman. Je suis honoré de penser que c'est un texte qui est étudié dans les écoles à travers le monde. Et maintenant, je le joue au théâtre, seul sur scène. C'est fou, non?

### **Qu'est-ce qui vous touche encore aujourd'hui dans ce texte?**

C'est un texte qui m'émerveille à chaque fois, car il ose la tendresse, un sentiment auquel on ne cède pas toujours facilement, surtout quand on est un homme. J'adore cette zone d'amour dans la relation entre Momo et monsieur Ibrahim, surtout lorsqu'elle prend toute la place. Je sens que ce texte n'existe que pour de bonnes raisons!

### **Vous concluez votre dernier roman sur cette question: «Qui écrit quand j'écris?» Au théâtre, qui joue quand vous jouez?**

Je n'en sais rien! Quand j'arrive sur les planches, j'ouvre mon cœur, c'est tout. Je ne sais pas ce que je fais, mais ça se passe. Comme avec l'écriture, il faut parfois s'absenter pour laisser vivre ses personnages. Quand j'oublie que je suis là, quand mes personnages prennent toute la place, je sais que je fais la bonne chose, que je suis au bon endroit.

*MONSIEUR IBRAHIM ET LES FLEURS DU CORAN*, EN TOURNÉE AU QUÉBEC, DU 15 NOVEMBRE AU 15 DÉCEMBRE. INFOS ET RÉSERVATIONS: DDAPROD.COM

### En chiffres

**43** Ses livres sont traduits en **LANGUES.**

SES PIÈCES DE THÉÂTRE SONT JOUÉES DANS PLUS DE **50** PAYS.

IL OCCUPE LE SIÈGE **33** de l'Académie royale de langue et de littérature françaises de Belgique.

**2016** IL EST MEMBRE DU JURY DE L'ACADÉMIE GONCOURT DEPUIS CETTE ANNÉE.



### SUR SON RADAR

«Au Québec, je surveille évidemment **Xavier Dolan**, qui me fait beaucoup penser à mon ami Denys Arcand. Tous les deux sont de véritables créatifs, qui nous surprennent perpétuellement.»

### SON RITUEL EN VOYAGE

«J'aime "marcher" les villes que je visite. Quand je suis à Montréal, c'est mon activité favorite. Je trouve que c'est la meilleure façon de comprendre un endroit.»

### IL A ÉCRIT

«Pour les maisons comme pour les humains, on ne choisit pas celle ou celui qu'on aime.

On cède. Quand on cherche des raisons d'aimer, on n'aime pas.»

— Extrait de *L'homme qui voyait à travers les visages* (Albin Michel, 2016, 432 p., 31,95 \$).



## À VOIR À LA TÉLÉ CE MOIS-CI



### CRESCENDO

Parfaite pour nous mettre dans l'ambiance des fêtes, cette compétition musicale amicale animée par Gregory Charles opposera des ensembles vocaux provenant de six écoles secondaires. Au menu, un répertoire varié comprenant des classiques de Noël, le tout dans une ambiance festive. Pour seconder l'animateur, Louis-Jean Cormier et Sally Folk, deux passionnés de chanson, seront de la partie. *ICI Radio-Canada, dès le 21 novembre.*



### MARCHLANDS

Trois couples ont habité la même maison, chacun à une époque différente. Seul fil conducteur, une petite fille, Alice, morte noyée, qui habitait dans cette maison et dont le fantôme revient hanter les occupants successifs des années plus tard. L'ambiance dramatique de ce chassé-croisé historique risque de vous donner des frissons! *ICI ARTV, dès le 8 novembre (disponible en vidéo sur demande).*



### LIKE-MOI!, SPÉCIALE BLOOPERS

Difficile de résister à ces émissions où les fous rires et les cafouillages de nos comédiens favoris sont étalés au grand jour. Juste avant les fêtes de fin d'année, on ne boudera pas notre plaisir: voir Gaby Gravel perdre son sérieux, ça vaut de l'or! Une belle façon de revoir cette troupe hilarante, qui sera d'ailleurs de retour pour une nouvelle saison cet hiver. *Télé-Québec, vendredi 30 décembre, 20 h.*

JULIE ROY (JR)



## À DÉCOUVRIR

### SAVEURS d'ailleurs

Envie de découvrir des cuisines étrangères? Rédigée par les nutritionnistes Marianne Lefebvre et Marie Breton — cette dernière collabore notamment à notre section Cuisine —, la collection de guides *À l'autre goût du monde* démystifie les traditions et les particularités culinaires d'une dizaine de pays, dont le Brésil, le Vietnam et la Roumanie. En version numérique ou imprimée, chaque guide propose notamment des recettes à exécuter, des adresses d'épicerie spécialisées et des restaurants où l'on sert les plats du pays choisi. *Offerts au [alautreoutdumonde.ca](http://alautreoutdumonde.ca), 12,95 \$ (version numérique) et 22,95 \$ (version imprimée).* **SP**



## À VOIR AU CŒUR DES ÉTOILES

Si ce n'est déjà fait, on se planifie une sortie au Planétarium de Montréal pour assister à l'un de ses programmes spectaculaires. À l'affiche depuis cet automne, *Nous sommes faits d'étoiles* est un dessin animé expliquant la formation de l'univers. C'est destiné aux enfants, mais on prend autant de plaisir qu'eux à contempler ces gigantesques images projetées au-dessus de nos têtes sur un plafond en forme de dôme, ce qui nous donne l'impression d'être carrément à l'intérieur de l'histoire. Une parfaite sortie des fêtes! *Infos: [espacepourlavie.ca/planetarium](http://espacepourlavie.ca/planetarium)* **CLAUDINE ST-GERMAIN**

OLAY  
EYES

DES YEUX  
PLEINS D'ÉCLAT  
QUI NE RÉVÈLENT PAS  
LEUR ÂGE.

**La NOUVELLE collection Olay Eyes**

Une gamme qui combat tous les problèmes liés  
à la peau autour des yeux : illumine, élimine les  
bouffissures, soulève, lisse ou finalement, tout cela.



## À FAIRE — NOËL À LA PLACE DES ARTS

POUR LES FÊTES, LA PLACE  
DES ARTS OFFRE UNE  
PROGRAMMATION DIVERSIFIÉE  
POUR TOUTE LA FAMILLE.  
NOS CHOIX:

**Pour se mettre dans l'ambiance des fêtes,** rien de mieux qu'un concert de Noël où sont interprétées nos chansons des fêtes favorites. C'est la promesse du spectacle *Noël symphonique*, où se produiront notamment Bruno Pelletier, Nadja, Patsy Gallant et Paul Daraïche, le 3 décembre à la Maison symphonique.

**Pour les enfants,** on opte pour l'exposition *Quand les lutins s'en mêlent*, présentée du 3 décembre au 8 janvier. L'exposition gratuite transportera petits et grands dans l'univers musical et interactif d'une horde de lutins espiègles qui se trouvent dans l'atelier d'un pâtissier.

**Pour une soirée plus déjantée,** on réserve notre 22 décembre pour le spectacle *The Lost Fingers: Wonders of the World*. Accompagné de plusieurs artistes invités, le quatuor y présentera dans une ambiance festive les grands classiques des fêtes et certaines découvertes musicales arrangées comme eux seuls savent le faire. *Infos et programmation complète: placedesarts.com* **SP**



MARIE-LYSE PAQUIN  
—  
EN CINQ MOTS

GRANDE MÉLOMANE, ELLE A VOULU, POUR SON PREMIER BOUQUIN, MARIER LE TEXTE À LA MUSIQUE AFIN DE RACONTER LES ÉVÉNEMENTS MARQUANTS DE SA VIE.

**Mixtape** — «On a tous des chansons qui ont joué à des moments importants de notre vie. C'est comme notre trame sonore personnelle. Dans mon livre, chaque moment important est associé à une chanson. On peut écouter ma liste en visitant le site [mixtapeheritage.com](http://mixtapeheritage.com). On y parle aussi de mon projet, Musicobio, qui permettra aux lecteurs — bientôt, je l'espère! — de créer leur propre trame sonore.»

**Elle** — «C'est le titre d'une chanson de Marie-Pierre Arthur. Alors que j'écrivais un billet de blogue à propos du décès de ma mère adoptive, cette chanson m'est tout de suite venue en tête. Pour moi, c'est un hymne aux mamans dévouées, aimantes et discrètes, comme la mienne.»

**Souvenirs** — «La musique de Sigur Rós jouait quand ma mère était aux soins palliatifs. Je me souviens d'avoir entendu sa respiration à travers la musique. Celle-ci évoque, aujourd'hui encore, des souvenirs si forts que je suis incapable de l'entendre jouer sans être émue.»

**Histoire** — «Comme je suis historienne, je suis aussi fascinée par les histoires que racontent les chansons et la façon dont on peut, comme public, en faire une lecture totalement différente. Par exemple, *Home*, de Depeche Mode, parle d'alcoolisme, alors que moi je l'associe à ma rencontre avec mes parents biologiques.»

**Choix** — «Déterminer les 17 chansons du livre fut un réel supplice. Si j'avais à en ajouter une, ici, maintenant, je pense que je choisirais *The Sound of Silence*, de Simon & Garfunkel. Je l'écoute sur le vieux tourne-disque de mon père, le disque saute, mais je suis heureuse, blottie dans les bras de l'homme que j'aime.»

Un mixtape en héritage, *Québec Amérique*, 2016, 136 p., 16,95 \$. JR





**FRENCH  
FORMULA**

*Envolez-vous pour  
**PARIS**   
avec French Formula*

## L'expérience parisienne

Une gamme complète de soins de finition capillaires pour la femme à la recherche d'une beauté intemporelle et authentique.



**frenchformula.ca**  
Disponible en pharmacie

*Envolez-vous pour  
**PARIS**  
avec French Formula*

COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN VOYAGE POUR 2 PERSONNES  
À PARIS D'UNE VALEUR APPROXIMATIVE DE **5000\$**

Pour participer, consultez les règlements dans notre section concours sur : [frenchformula.ca](http://frenchformula.ca)  
Les chances de gagner dépendent du nombre de participation admissibles reçues

## À LIRE

### EN LIBRAIRIE CE MOIS-CI



#### CHEZ L'ARABE

par Mireille Silcoff

Atteinte d'une maladie neurologique qui l'a clouée au lit pendant plusieurs mois, Mireille Silcoff nous raconte cette lente période de sa vie dans un récit où se mêle un humour pince-sans-rire et une lucidité bouleversante.

Elle y a ajouté d'autres histoires — fictives, celles-là — qui composent un texte fluide sur les difficiles épreuves que la vie nous balance parfois, bien malgré nous. *Marchand de feuilles*, 2016, 296 p., 23,95 \$.



#### LES CHOSES IMMUABLES

par Élénore Létourneau

Deux couples voient la quarantaine arriver avec son lot d'inévitables questions: choisir la carrière, les enfants, les deux ou rien du tout? Se séparer?

Rester ensemble? Au fil du roman, ils tenteront de se bricoler leurs propres réponses, au péril d'un équilibre bien fragile. S'éloignant finement de ce qu'on a déjà lu cent fois sur la crise de la quarantaine, l'auteure nous plonge dans l'intimité de cette génération avec une douce tendresse. *XYZ (Quai N° 5)*, 2016, 160 p., 19,95 \$.



#### J'ÉCRIS, TU AIMES, ÇA CHIE

par Diane Lavoie

Vous avez été touchées par son dernier livre, *Tremblement de mère* où elle racontait le processus chaotique de l'adoption? Préparez-vous à rire... jaune, en lisant ce récit

où elle raconte ses recherches amoureuses sur un site de rencontres en ligne. On suit les échanges de courriels enflammés entre cette célibataire aguerrie et des hommes parfois sympathiques, quelquefois imbéciles. Pas facile de trouver l'amour... *Libre Expression*, 2016, 200 p., 24,95 \$. JR



## À FAIRE

### LES 30 ANS DE COUP DE CŒUR FRANCOPHONE

Depuis trois décennies, Coup de cœur francophone contribue à faire rayonner la musique francophone d'ici et d'ailleurs. Pour cette édition anniversaire, le festival n'a pas failli à sa tâche, puisqu'il propose une programmation composée de 120 artistes et formations qui se partageront 13 scènes montréalaises. Des créations originales sont notamment prévues pour les festivités, dont *Corps Amour Anarchie*, spectacle combinant danse contemporaine et œuvre de Léo Ferré, et *Bienvenue à Enfantville*, création de l'auteur-compositeur-interprète Philippe Brach qui promet de nous faire retomber en enfance.

Du 3 au 13 novembre. Infos et programmation: [coupdecœur.ca](http://coupdecœur.ca) SP



## À VOIR

### LE RETOUR DES GILMORE GIRLS

Vous avez craqué pour l'univers de cette série-culte des années 2000 mettant en vedette le duo mère-fille composée de Lorelai et Rory Gilmore? Ce mois-ci, quatre nouveaux épisodes, chacun associé à une saison de l'année, attendent les fans. On promet le retour de la majorité des personnages qui constituaient l'entourage des Gilmore, dont Luke (Scott Patterson), Sookie (Melissa McCarthy) et Michel (Yanic Truesdale), dans le décor bucolique de Stars Hollow. Un marathon télé à dévorer en tenant à la main la boisson fétiche du célèbre duo: une tasse de café fumante. *Gilmore Girls: A Year in the Life*, dès le 25 novembre sur Netflix. SP

# Vivre sa ménopause naturellement!



**PHYTO  
CONFORT**

Profitez pleinement de votre vie de femme grâce à des solutions naturelles qui aident à passer le cap de la ménopause. Découvrez la nouvelle formule **Phytoconfort Ostéo** aux extraits de plantes médicinales et enrichie en vitamine D, pour atténuer les symptômes de la ménopause et préserver le capital osseux.

- Bouffées de chaleur
- Tension nerveuse
- Sueurs nocturnes
- Ostéoporose



**Nutrisanté**  
Laboratoires

## À LIRE PAROLES DE FEMMES

POUR ALIMENTER NOTRE RÉFLEXION SUR LA SITUATION  
DES FEMMES, DEUX OUVRAGES À SE PROCURER:



### ABÉCÉDAIRE DU FÉMINISME

Digne héritier imprimé du segment L'abécédaire du féminisme de l'émission littéraire *Plus on est de fous, plus on lit!*, à Ici Radio-Canada Première, cet ouvrage dresse un portrait du féminisme sous forme d'abécédaire. De Nelly Arcan à Zizi en passant par Jouissance et Rémunération, l'ouvrage pose un regard pertinent sur de multiples thèmes traités par différentes collaboratrices — et un collaborateur — de l'émission animée par Marie-Louise Arsenault. *Somme toute*, 2016, 232 p., 27,95 \$



### LES SUPERBES

Grâce à de nombreux témoignages recueillis par les auteures Marie-Hélène Poitras et Léa Clermont-Dion, cet ouvrage aborde l'égalité entre les sexes dans le monde du travail, et plus particulièrement les obstacles et les défis qu'impliquent l'ambition et le succès au féminin. On y retrouve notamment les témoignages de Pauline Marois, Mitsou Gélinas et Fabienne Larouche, entrecoupés d'un échange épistolaire entre les deux auteures. *VLB éditeur*, 2016, 256 p., 29,95 \$



### PORTRAIT SUR LA PLANÈTE *Pelgag*

➤ C'est dans tout un univers que nous transporte l'auteure-compositrice-interprète Klô Pelgag. Sur scène, qu'ils soient déguisés en fruits ou en squelettes, Klô Pelgag et ses musiciens défient les normes.



En décembre 2015, elle osait d'ailleurs se raser la tête en plein spectacle afin d'amasser des fonds pour Leucan. Révélation de l'année 2014 au Gala de l'ADISQ, l'artiste à l'imagination foisonnante nous offre dès le 4 novembre *L'étoile thoracique*, un deuxième album réalisé avec son complice Sylvain Gabatine. Non seulement Klô a pu compter sur le talent de ses propres musiciens, mais elle a également eu droit à une journée d'enregistrement avec un orchestre mené par Nicolas Ellis, chef adjoint en résidence à l'Orchestre symphonique de Québec. Une collaboration qui se remarque à l'écoute de ce nouvel album, où l'on perçoit des arrangements plus étoffés que sur le premier. À la fois excentriques et sensibles, ses textes nous transportent dans son monde déconcertant et rafraîchissant. On signe tout de suite pour ce petit voyage interplanétaire!

ÉLISE JETTÉ

## À VOIR ART AUTOCHTONE

➤ Ottawa sera l'hôte d'une rétrospective d'envergure consacrée à l'œuvre d'Alex Janvier, considéré comme l'un des pionniers de l'art contemporain autochtone au pays. L'exposition présentera plus de 150 peintures et dessins de cet artiste originaire du nord de l'Alberta, notamment reconnu pour ses toiles colorées et nourries par les traditions de la communauté Déné, à laquelle il appartient. Au Musée national des Beaux-Arts du Canada, du 25 novembre 2016 au 17 avril 2017. **SP**



PUISSANCE DÉCUPLÉE

Améliorez votre capacité à avoir une belle peau

# SUPERSTART

## Booster Rénovateur de Peau

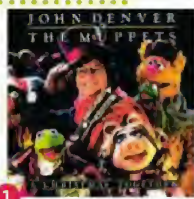
Enrichi de complexes probiotiques et d'extraits de plantes, SUPERSTART redonne naturellement à la surface de la peau une apparence saine. Lorsqu'ajouté à votre régime de soins quotidiens, SUPERSTART est cliniquement éprouvé pour améliorer les résultats de vos soins de la peau.

- 5X plus de puissance pour raffermir la peau
- 4X plus de puissance pour améliorer l'élasticité de la peau
- 2X plus de puissance pour réduire les ridules et les rides



# Elizabeth Arden

NEW YORK



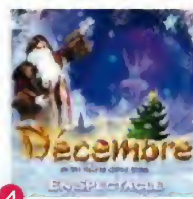
1



2



3



4



5

## À ÉCOUTER

### 5 DÉCENNIES DE MUSIQUE DE NOËL

POUR LA PÉRIODE DES FÊTES, ON S'OFFRE UN VOYAGE MUSICAL DANS LE TEMPS.

**1 ANNÉES 1970 – A Christmas Together,** de **JOHN DENVER AND THE MUPPETS** | Bande originale d'une émission spéciale de Noël diffusée en 1979, cet album débute avec le classique *Twelve Days of Christmas*. Ces classiques des fêtes interprétés entre autres par les Muppets plairont à toute la famille.

**2 ANNÉES 1980 – The Christmas Album,** d'**AL GREEN** | Al Green, un des plus grands chanteurs de soul, interprète les incontournables des fêtes sur ce disque reflétant les sonorités des années 1980. *Silent Night* et *Winter Wonderland* sont au nombre de ses interprétations.

**3 ANNÉES 1990 – Noël,** d'**ANDRÉ GAGNON** | Le pianiste québécois offre ici en version instrumentale les plus grands classiques musicaux des célébrations hivernales. *Bel astre*, *Sainte Nuit* et *La ronde des bergers* font partie du compte. L'album idéal pour laisser libre cours aux conversations.

**4 ANNÉES 2000 – Décembre,** de **QUÉBEC ISSIME** | *Le Noël de Québec Issime*, spectacle-culte du temps des fêtes, est immortalisé sur disque. On y trouve notamment *Les enfants oubliés* et *Minuit, chrétiens*. Le spectacle est quant à lui de retour à la Place des Arts, à Montréal, dès le 9 décembre.

**5 ANNÉES 2010 – Christmas Party** de **SHE & HIM** | Cinq ans après l'album *A Very She & Him Christmas*, le duo rétro formé de Zooey Deschanel et M. Ward célèbre à nouveau Noël avec *Christmas Party*. On retrouve notamment sur ce dernier disque, le classique *Run Run Rudolph* et *Christmas Memories*. EJ



# BONNARD

LA COULEUR RADIEUSE

Une exposition présentée par



Desjardins

JUSQU'AU 15 JANVIER 2017

M  
B  
A  
N  
Q

Musée national  
des beaux-arts  
du Québec

Québec

ARTEMISIA  
group

Ministère de la  
Culture et des  
Médias  
Québec

DELTA  
Québec

MNBAQ.ORG

Une exposition organisée et coproduite par le Musée national des beaux-arts du Québec et Artemisia Group. / Le Musée national des beaux-arts du Québec est une société d'État subventionnée par le gouvernement du Québec. / Pierre Bonnard, *Paysage du Midi et deux enfants (détail)*, 1916-1918. Huile sur toile. Coll. Art Gallery of Ontario, don de Sam et Ayala Zacks.



### 3 QUESTIONS À CHLOÉ ROBICHAUD

ELLE A PRIS TOUT LE MONDE PAR SURPRISE EN DÉBARQUANT AU FESTIVAL DE CANNES AVEC SON PREMIER LONG MÉTRAGE DE FICTION, *SARAH PRÉFÈRE LA COURSE*. LA JEUNE CINÉASTE NOUS OFFRE CE MOIS-CI *PAYS*, UN FILM À L'IMAGE DE SES PRÉOCCUPATIONS.

**D'où vient l'idée de cet État imaginaire en négociations avec le Canada et de ces trois femmes qui s'affrontent... mais qui semblent aussi se comprendre?** Mon film est né de ces trois personnages, car je tenais beaucoup à parler de la présence des femmes en politique, de l'impact de leur engagement sur leur vie professionnelle et personnelle. Créer un pays imaginaire me permettait de m'éloigner un peu de la réalité historique, même si j'ai rencontré un grand nombre de politiciens et de gens de pouvoir pour écrire le scénario.

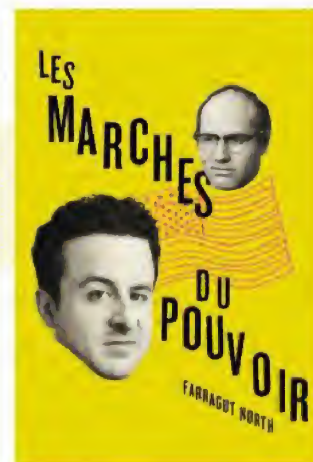
**C'était important de choisir trois actrices au profil contrasté — deux comédiennes très connues (Macha Grenon, Emily VanCamp) et un nouveau visage (Nathalie Doummar)?**

Je voulais montrer à quel point ces femmes-là, qui exercent des métiers différents — première ministre, médiatrice et jeune députée —, se distinguent sur le plan physique, mais aussi sur le plan de la personnalité, même si elles partagent une même force intérieure, une même intelligence émotionnelle et une même candeur.

**En tournant à Terre-Neuve, vous vouliez déstabiliser le spectateur?** Je n'aime pas les choses trop prévisibles. Je préfère souvent prendre le contre-pied; cela permet au spectateur de faire des liens qui ne sont pas parfaitement visibles à l'écran. Certains voient une métaphore d'un futur Québec indépendant, d'autres imaginent ce qui serait arrivé à Terre-Neuve si elle ne s'était pas intégrée au Canada: ça démontre l'aspect universel du film.

Sortie: 18 novembre ANDRÉ LAVOIE

### À VOIR THÉÂTRE POLITIQUE



➤ C'est une pièce de circonstance que présente le Théâtre La Bordée, à Québec, en ce mois de novembre marqué par l'élection présidentielle américaine. Écrite originellement par Beau Willimon, auteur de la série *House of Cards*, *Les marches du pouvoir* nous transporte dans les coulisses du pouvoir américain. On y suit un jeune relationniste et conseiller de campagne d'un candidat à l'investiture démocrate qui accepte de rencontrer l'organisateur de campagne du candidat rival. Jusqu'au 26 novembre. Infos: [bordee.qc.ca](http://bordee.qc.ca) SP



### À FAIRE POSER SON REGARD SUR LE MONDE

➤ Fêrue de documentaires? Les Rencontres internationales du documentaire de Montréal sont le seul festival au Québec à être entièrement consacré à ce genre cinématographique. On y trouve une vaste sélection de films d'ici et d'ailleurs dressant le portrait de problématiques diversifiées. À ne pas manquer cette année, une rétrospective de documentaires animés, ainsi que le film *Fuocoammare, par-delà Lampedusa* qui dépeint le quotidien des habitants de l'île italienne de Lampedusa, devenue bien malgré elle le port d'arrivée d'un grand nombre de réfugiés qui tentent la traversée de la Méditerranée au péril de leur vie. Du 10 au 20 novembre. Infos: [ridm.ca](http://ridm.ca) SP



## CINÉMA EN cadeau

À NOËL, LES CADEAUX BIEN EMBALLÉS NE SONT PAS SEULEMENT DÉPOSÉS AU PIED DU SAPIN. D'AUTRES SONT OFFERTS SUR GRAND ÉCRAN, CHARGÉS DES MÊMES PROMESSES D'ÉMERVEILLEMENT.

### Pour l'amour d'Hollywood

de Damien Chazelle

Cette fantaisie amoureuse fait déjà l'objet de nombreux éloges, notamment pour l'interprétation d'Emma Stone, sûrement inspirée par son partenaire Ryan Gosling. Les deux acteurs chantent et virevoltent dans l'immensité du ciel de Los Angeles avec autant d'aisance que d'intensité. Un beau présent à offrir, et à s'offrir. *Sortie: 16 décembre*

### Rogue One

de Gareth Edwards

Cette année encore, on discutera ferme au réveillon de ce nouvel opus de *La guerre des étoiles*. Cet épisode précède tous les autres et marque le retour du démoniaque Darth Vader. Vous n'y comprenez rien? Allez-y, accompagnée d'un fan de la série: il vous abreuvera de son savoir! *Sortie: 16 décembre*

### Votez Bougon!

de Jean-François Pouliot

Parions que beaucoup iront voir en salle ce clan affreux, sale, mais pas très méchant. Quand les Bougon décident de se lancer en politique, ils le font autrement! De quoi ravir les cyniques, souvent forcés à la discrétion en cette période de réjouissances. *Sortie: 16 décembre*



DRAME

### Beauté cachée

de David Frankel

Noël, c'est la saison des bons sentiments. Celui qui a habillé en Prada la diablesse Meryl Streep signe cette fois un film moins cynique, célébrant la solidarité et l'amitié. Après une horrible tragédie, le personnage incarné par Will Smith en aura besoin. Une distribution de choix soutiendra l'acteur dans sa quête, dont Kate Winslet, Helen Mirren et Edward Norton. *Sortie: 16 décembre*



COMÉDIE MUSICALE



SCIENCE-FICTION

### Passagers

de Morten Tyldum

Qui n'a pas envie d'aller se perdre dans l'espace à des années-lumière de la Terre avec Jennifer Lawrence et Chris Pratt? Leurs admirateurs se bousculeront pour découvrir dans quel pétrin se retrouveront les deux personnages incarnés par ces acteurs à des années-lumière de la Terre. Idéal pour oublier la folie des fêtes. *Sortie: 21 décembre*



AVENTURES



FILM D'ANIMATION

### Chantez

de Garth Jennings

Si vous adorez les concours de chant et les personnages prêts à tout donner pour remporter les honneurs, vous serez comblée. D'autant plus que les participants sont des animaux qui poussent la chansonnette. Une succession de mélodies et de personnages colorés parfaite pour une sortie en famille. *Sortie: 21 décembre*



COMÉDIE



DRAME DE GUERRE

### Le voyage de Fanny

de Lola Doillon

Difficile de croire qu'il s'agit d'une histoire vraie, mais une fillette a bel et bien pris la tête d'un groupe d'enfants pour échapper aux nazis lors de la Seconde Guerre mondiale. Un périple qui montre qu'il n'y a pas d'âge pour faire preuve de courage et d'ingéniosité devant l'adversité. *Sortie: 23 décembre*

NOUVEAU

# NUTRICAP®

Kératine

Force

Volume

Brillance

Sublimez la beauté  
de vos cheveux

DÉCOUVREZ l'efficacité  
de la **KÉRATINE** dans une  
formule **EXCLUSIVE**



Pour avoir des cheveux et des ongles  
éclatants de santé, les Laboratoires Nutrisanté  
ont formulé une solution de beauté innovante :  
**Nutricap® Kératine.**

Issu de la recherche biologique, **Nutricap® Kératine**  
contient une forme exclusive de kératine brevetée  
d'origine naturelle et facilement assimilable par l'organisme.  
L'association unique de cette kératine avec des actifs végétaux,  
vitamines et oligo-éléments nourrit les cheveux et les ongles de l'intérieur  
et apporte **force, volume et brillance.**

Choisissez l'expertise **Nutricap® Kératine** pour sublimer **l'éclat naturel de vos cheveux.**

**Nutrisanté**  
Laboratoires

[www.nutricap.ca](http://www.nutricap.ca)

# VAGHEGGI

PHYTOCOSMETICI



FUSION DE LA NATURE ET DE LA HAUTE TECHNOLOGIE  
DEPUIS PLUS DE 40 ANS

# STYLE

TENDANCES  
NOUVEAUTÉS | ASTUCES



## MAGIE BLANCHE

Pour nos sorties du temps  
des fêtes, on fait entrer  
le blanc dans notre  
garde-robe. >>>

Par Sandrine Champigny | Stylisme: Mélanie Larivière | Photo: Tango photographie

## LE BLANC

### 3 LOOKS

#### MAGIE BLANCHE ASTUCES

Qui a dit qu'il ne fallait pas porter de blanc après la fête du Travail? On réécrit les règles en adoptant cette couleur, peu importe la période de l'année. En look monochrome ou en touche discrète, le blanc reste un grand classique. Lumineux, il éclaire les jours les plus sombres de la saison et ajoute une touche glamour à nos tenues. Contrairement au mythe populaire, il convient à toutes les silhouettes. L'important, c'est de choisir des pièces bien coupées, dans des tissus de qualité.

- 1 **PANTALON** en coton et polyester (89,90 \$, chez RW&CO.; 00-14).
- 2 **HAUT** en polyester et dentelle (27,94 \$, chez Old Navy; TP-TTG).
- 3 **HAUT** en laine (95 \$, chez Banana Republic; TP-TG).
- 4 **MANTEAU** en laine (198 \$, chez Gap; TP-TG).
- 5 **TUNIQUE** en polyester, acrylique, nylon et laine de mérinos (165 \$, chez Rudsak; TP-TG).
- 6 **CHAUSSURES** en cuir (168 \$, chez l'Intervalle).

Même si le blanc a parfois mauvaise réputation, porté sur des pièces structurées, il est flatteur pour toutes les silhouettes.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le crème et le blanc font bon ménage.

Stylisme: Mélanie Larivière | Photos Marc-Antoine Charlebois

**VESTE** sans manches en polyester (49,90 \$, chez Zara; TP-TG). **CAMISOLE** en polyester (35 \$, chez Vero Moda; TP-G). **PANTALON** à motifs dorés en polyester (104 \$, à ponyride.com; 4-12). **BOUCLES D'OREILLES** en plaqué or (16,99 \$, chez Zone). **ENSEMBLE** de bagues sterling en plaqué or (40,95 \$, chez Bizou). **CHAUSSURES** effet métallique (39,99 \$, chez H&M).

**ROBE** en polyuréthane (49,90 \$, chez Zara; TP-TG). **BOUCLES D'OREILLES** (17,90 \$, chez Zara). **CHAUSSURES** en cuir (150 \$, chez Nine West).

## STYLE

la tendance



Un pull confo  
et une jupe vaporeuse  
créent un look éthéré  
parfait pour l'hiver.

MISE EN BEAUTÉ: ANAÏS CÔTÉ AVEC LES PRODUITS L'ORÉAL. MANNEQUIN: SANDRA (DULCEDO).

**PULL** en nylon, polyester, mohair et laine (396 \$, chez ponyride.com; 1-4). **JUPE** en polyester avec ornements (213 \$, chez ponyride.com; 4-12). **BOUCLES D'OREILLES** en métal et cristaux (30 \$, chez Aldo). **ESCARPINS** en tissu à motifs dorés (130 \$, chez Nine West). ●



lait

Solide liquide.

## 3 COLLIERS PLASTRONS, 3 BUDGETS



\$  
Collier en métal  
et plastique  
(65 \$, chez Aldo).



\$\$  
Collier en laiton,  
zinc et verre  
(110 \$, chez  
Banana Republic).



\$\$\$  
Collier plaqué palladium  
et serti de cristaux  
(Swarovski, 279 \$,  
swarovski.ca).

## UN BRUNCH À NOËL?

On veut être jolie  
pour le brunch  
sans en faire trop.  
Le mot d'ordre:  
confort et  
élégance!

Confortable, mais  
d'un chic  
indémodable, la  
veste en tweed  
rehaussera les tenues  
les plus simples.

Un jean, oui, mais on le  
choisit foncé et dans une  
coupe classique.

Pour une touche  
de raffinement, on enfle  
des escarpins noirs.

VÊTEMENTS  
OFFERTS  
CHEZ JOE  
FRESH.

## PRÊTE POUR LES PHOTOS!

Voici les étapes maquillage à suivre pour être belle devant l'objectif!

### 1 Un teint impeccable



Bâton effaceur de pores  
**The Estée Edit**, d'Estée  
Lauder (34 \$, chez Sephora  
ou à sephora.com).



Fond de teint fini  
lumineux **Infallible  
Pro-Glow**, de L'Oréal Paris  
(21,99 \$, en pharmacie).

### 2 Un visage sculpté



Poudre bronzante  
**Natural Bronzer**,  
de Rimmel London  
(8,99 \$, en  
pharmacie).

### 3 Des yeux soulignés



Crayon à sourcils  
**Goof Proof  
Brow**, de Benefit  
(30 \$, chez  
Sephora ou à  
sephora.com).



Mascara The  
Colossal  
Spider Effect  
**Volum'Express**, de  
Maybelline New  
York (9,99 \$, en  
pharmacie).

### 4 Des lèvres superbes



Rouge intense Rouge  
mat + Base (**Wow Pop**)  
**2-en-1 Clinique Pop™**,  
de Clinique (23 \$, aux  
comptoirs Clinique  
ou à clinique.ca). ●

# COVERGIRL<sup>®</sup> + OLAY<sup>®</sup>

## VOTRE AVENIR VIENT ENCORE DE S'EMBEILLIR.

### FOND DE TEINT LIQUIDE SIMPLY AGELESS

3-EN-1

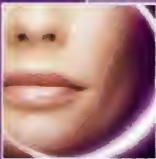
une  
hydratation  
repulpante



diminue  
l'apparence  
des rides



embellit  
le teint



• Un cocktail de niacinamide, de vitamines B et E, de glycérine et d'extrait de thé vert.

• Hydratation repulpante qui raffermi, atténue l'apparence des rides et embellit le teint.

Commencez aujourd'hui  
à embellir votre avenir à  
[COVERGIRL.CA](http://COVERGIRL.CA)



Sofia porte le fond de teint  
Simply Ageless 3-en-1 dans  
la teinte Miel Tendre

panc d'essai

STYLE

## TESTÉS PAR L'ÉQUIPE

## LE DUEL

### VERNIS À ONGLES EFFET GEL

Chaque mois, l'équipe mode-beauté de *Coup de pouce* teste deux produits similaires dans deux gammes de prix.

Isabelle  
a testé

### LES BOOSTERS, DE CLARINS

≡ **C'est quoi?** Trois nouveaux soins aux formules concentrées qu'on combine à notre crème, sérum, masque ou fond de teint préféré. On les utilise ponctuellement pour corriger des rougeurs, un teint terne ou encore des traits tirés qui apparaissent lorsque notre vie est trop mouvementée.

≡ **J'aime:** Ces petits flacons sont de vrais alliés lorsque j'ai peu dormi ou que j'ai abusé du soleil ou de la bonne bouffe. Je n'ai qu'à choisir le soin correspondant à mon besoin et hop! mon teint s'éclaircit, les rougeurs s'atténuent et les marques de fatigue s'estompent.

≡ **Bémol:** 40 \$ pour 15 ml, ce n'est pas donné... Par contre, comme on n'utilise que quelques gouttes ponctuellement, la bouteille peut durer longtemps.

≡ **Son prix:** 40 \$ les 15 ml dans les pharmacies, grands magasins et à clarins.ca

#### ÉCONOMIQUE



**VERNIS** Color Stay Gel Envy et **COUCHE DE FINITION** ColorStay Gel Envy Diamond, de Revlon (8,99 \$ ch., dans les pharmacies et grands magasins).

#### HAUT DE GAMME



**VERNIS** et **COUCHE DE FINITION** Gel Couture, d'Essie (13,99 \$ ch., dans les pharmacies).

«Je suis impressionnée par la tenue de ce vernis. Après cinq jours – fait assez étonnant dans mon cas –, ma manucure est encore présentable! Celles qui aiment les pinceaux fins seront comblées.» — Isabelle

«Les multiples teintes nous permettent de faire un choix qui fonctionne vraiment avec notre look. La tenue est très bonne: elle dure de 5 à 7 jours. Après, on remarque que la couleur s'abîme.» — Élise

«J'adore la forme du flacon qui, en plus d'être design, offre une excellente préhension. Le manche torsadé distribue LA bonne dose de vernis. Son large pinceau, à pointe arrondie, épouse parfaitement l'ongle pour le couvrir d'une couleur brillante et pigmentée qui sèche rapidement. De plus, sa tenue est irréprochable pendant six jours.» — Isabelle

«Le pinceau est absolument fantastique! Il est presque impossible de déborder de l'ongle tant ce pinceau glisse bien et en ligne droite. Les couleurs sont opaques et vibrantes. J'ai aussi un petit coup de cœur pour le design des bouteilles.» — Élise

### FOND DE TEINT CRÈME TEINT IDÉAL, DE VICHY

Élise  
a testé

≡ **C'est quoi?** Un fond de teint à couvrance moyenne qui agit également comme crème pour rendre le teint plus lumineux, grâce aux vitamines E et C. Doux et légèrement poudré, il laisse un fini uniforme et se fond avec la couleur naturelle de la peau.

≡ **J'aime:** Le fait que je n'ai pas l'air maquillée! En plus de tenir toute la journée, ce produit à base d'eau thermale et d'acide hyaluronique hydrate la peau durant 24 heures. C'est parfait pour l'hiver!

≡ **Bémol:** C'est une formule pour les peaux normales à sèches. Les ingrédients qui enrichissent la crème ne sont pas conçus pour les peaux grasses.

≡ **Son prix:** 38 \$ les 30 ml dans les pharmacies. Cinq teintes offertes.



## LE VERDICT

Pour la tenue, les deux marques arrivent ex æquo. Pour l'application, on préfère de loin le vernis Gel Couture. Par contre, le prix mini des vernis Color Stay Gel Envy nous permet de changer de couleur au gré de nos envies! ●

# La peau adore l'huile.



Essayez l'huile comme nettoyant pour la peau. C'est en se lavant que l'on endommage le plus sa peau. Alors, de bons soins cutanés passent d'abord par un nettoyage plus en douceur. Puisque l'huile dissout l'huile, le maquillage, qui est lui-même à base d'huile, s'élimine donc sans frottement excessif. Pour apprendre comment Lipidol mise sur l'huile pour mettre de l'avant une façon plus naturelle de prendre soin de sa peau, visitez [lipidol.com](http://lipidol.com). Produit offert chez Walmart au prix de 8,97 \$.



## LISSAGE

DES RIDES AUTOUR DES YEUX

## REHAUSSEMENT

ET REMODELAGE DES JOUES

## ADOUCCISSEMENT

DES RIDES DU SOURIRE

## COMBLEMENT

ET DÉFINITION DES LÈVRES

*Paraître sous mon meilleur jour?*

# J'AI LE CONTRÔLE

*avec JUVÉDERM<sup>MD</sup>*

Joignez-vous aux millions de femmes qui ont décidé d'agir pour paraître sous leur meilleur jour avec le produit de comblement facial JUVÉDERM<sup>MD</sup>.

À base d'acide hyaluronique, un sucre présent naturellement dans le corps, il se combine à l'eau dans les couches cutanées pour restaurer en douceur les volumes, lisser les sillons et les rides et rehausser subtilement les lèvres.

Administré par les médecins esthétiques, JUVÉDERM<sup>MD</sup> donne des résultats instantanés, d'apparence naturelle, et il est prouvé qu'ils durent jusqu'à deux ans.

Résultats réels, non retouchés. Les résultats du traitement peuvent varier d'une personne à l'autre. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le produit et l'innocuité et pour savoir si JUVÉDERM<sup>MD</sup> vous convient, consultez un médecin ou visitez le site [www.juvederm.ca](http://www.juvederm.ca). JUVÉDERM<sup>MD</sup> est une marque déposée d'Allergan Holdings France SAS. Tous droits réservés.  
© 2016 Allergan. APC67CB16

VOUS DÉSIREZ VOIR CE QUE JUVÉDERM<sup>MD</sup> PEUT FAIRE POUR VOUS?  
VISITEZ LE SITE JUVEDERM.CA POUR VOIR VOTRE VISAGE RAFRAÎCHI  
VIRTUELLEMENT ET POUR RECHERCHER UN MÉDECIN QUALIFIÉ.



# CODE *couleur!*



**NOTRE MISSION BEAUTÉ  
DES FÊTES? METTRE  
NOS YEUX EN VALEUR  
ET TROUVER LA TEINTE  
DE ROUGE À LÈVRES QUI  
FLATTERA NOTRE TEINT.**

*Texte: Valérie Schiltz  
/ Maquillage et coiffure: Virginie Vandelac,  
avec les produits Personnelle Cosmétiques  
Photos: Andréanne Gauthier  
/ Direction artistique: Isabelle Vallée >>>*

*Yeux bruns  
et teint olivâtre*

## LE SMOKY RÉINVENTÉ

**Caroline Élie**

rédaCTRICE EN CHEF NUMÉRIQUE

On étend sur la peau un fond de teint à base d'eau, qui donne un effet très naturel, et on définit les pommettes avec un fard à joues beige rosé. Afin de sublimer les yeux noisette, on mise sur un *smoky eye* inversé, où l'accent est mis sur la paupière inférieure. D'abord, à l'aide d'un pinceau biseauté, on trace une ligne assez large de fard

gris foncé au ras des cils, ensuite on dessine une ligne de crayon bleu électrique sur le bord interne de l'œil, et on recouvre toute la paupière supérieure d'un fard *nude* mat. Pour définir le regard, on applique une couche de mascara noir sur les cils. En touche finale, on fait briller les lèvres à l'aide d'un gloss *nude*.

### Quelles couleurs choisir pour les yeux bruns?

Les femmes aux yeux bruns tirant sur le vert devraient se tourner vers des tons de mauve, de rose, de bourgogne et de brun chaud. Comme ces teintes contiennent du rouge — la couleur complémentaire du vert —, elles feront ressortir les yeux. Les femmes aux iris bruns devraient, quant à elles, opter pour des nuances de bleu qui illumineront leur regard. Enfin, les tons de mauve mettront en valeur les yeux brun miel.

**NOS SUGGESTIONS** ① Fard à paupières et ligneur coloré (Beige), de Sephora Collection (18 \$ les 3 g, chez Sephora). ② Crayon Ink It! Perfect Point Plus (Aquamarine), de CoverGirl (9,99 \$, en pharmacie et grande surface). ③ Ombre Soufflé suprême (Love Spell), de Lise Watier (26 \$, en pharmacie). ④ Palette d'ombres à paupières Signature (Or passe-partout), de The Face Shop (20 \$, dans les boutiques The Face Shop et à thefaceshop.ca).

#### Truc de pro

Comme le bord de la paupière inférieure est très maquillé, on évite d'appliquer du mascara sur les cils du bas.



### Quelles couleurs de rouge à lèvres choisir pour le teint olivâtre?

Les rouges, les rose boisé et les bourgogne sont parfaits. Plus discret, le *nude* fait aussi bonne figure.

**NOS SUGGESTIONS** ⑤ Rouge à lèvres Liptensity (Burnt Violet), de M.A.C Cosmetics (25 \$, aux comptoirs M.A.C). ⑥ Gloss Pure Colour Envy (Seductive Honey), d'Estée Lauder (26 \$, chez La Baie). ⑦ Baume hydratant teinté Colorstay Moisture Stain (Shanghai Sizzle), de Revlon (9,99 \$, en pharmacie et grande surface). >>>



*Yeux verts  
et teint beige*

## PLEINS FEUX SUR LA BOUCHE

**Stéphanie Laville**

| chargée de contenu mode

On commence par appliquer une touche de fond de teint translucide, puis on colore les joues à l'aide d'un fard pêche. Une façon toute simple de mettre en valeur les yeux verts: un rouge à lèvres mat fuchsia, une nuance moderne et facile à porter. On trace le contour des lèvres avec un crayon de la

même teinte, ce qui empêchera le rouge de filer. Afin de mettre l'accent sur la bouche, on opte pour la subtilité dans le maquillage des yeux. On dessine un trait de crayon taupe nacré sur le bord interne de la paupière du bas et on applique un beige neutre sur toute la paupière. On met du mascara, puis on définit les sourcils à l'aide d'un crayon.

### Quelles couleurs choisir pour les yeux verts?

Le rouge étant la couleur complémentaire du vert, les femmes aux yeux verts ont tout intérêt à choisir des fards et des crayons roses ou mauves. Elles peuvent également se tourner vers les bruns qui ont une touche de rouge, comme le marron, le taupe et l'abricot. Si elles optent pour des yeux charbonneux, le noir mettra la couleur de leurs iris en valeur.

#### NOS SUGGESTIONS

① **Crayon pour les yeux (Noir)**, de Personnelle (5,99 \$, chez Jean Coutu). ② **Ombre à paupières rétractable TwistUp (Pink)**, d'Annabelle Cosmétiques (9,95 \$, en pharmacie et grandes surface). ③ **Ombre à paupières Retour aux sources (Sand)**, de Quo (10 \$, chez Pharmaprix). ④ **Ombre à paupières Colour Crush (Prune mystère)**, de The Body Shop (11 \$, chez The Body Shop).

#### Truc de pro

Pour camoufler les cernes avec doigté, on étale le cache-cernes sous l'œil en dessinant un triangle inversé. L'idée est d'aller chercher la lumière au centre du visage et de bien mettre en évidence le maquillage des yeux.



### Quelles couleurs de rouge à lèvres choisir pour le teint beige?

Toutes les nuances conviennent, les roses comme les orangés. Toutefois, les couleurs froides, comme les rose boisé, leur confèrent un petit je-ne-sais-quoi de tonifiant. Un truc tendance: marier un rouge froid avec un blush chaud.

#### NOS SUGGESTIONS

⑤ **Rouge à lèvres Matte Lipstick (Siren)**, de NYX Cosmetics (9 \$, en pharmacie et grandes surfaces). ⑥ **Couleur pour les lèvres longue durée Velvet Lip Glide (Playpen)**, de Nars (34 \$, chez Sephora et en grand magasin). ⑦ **Baume pour les lèvres hydratant teinté Chubby Stick (Broadest Berry)**, de Clinique (21 \$, en pharmacie et grand magasin). >>>



*Yeux bleus  
et teint rose*

## UN REGARD INTENSE

**Sophie Burgaud**  
avocate

Un *smoky* doré est parfait pour mettre en valeur les yeux bleus. Pour commencer, on unifie la peau avec un fond de teint léger et on définit les pommettes à l'aide d'un fard à joues orangé. Pour réaliser le maquillage des yeux, on applique trois couleurs sur la paupière supérieure: du brun dans le coin inférieur, du cuivre au centre et du noir

dans le coin extérieur. Ensuite, on trace un trait de crayon noir autour de l'œil, à la racine des cils. Pour obtenir un effet encore plus intense, on multiplie les couches de mascara noir et on souligne les sourcils à l'aide d'un gel sculptant. On complète l'ensemble en déposant sur les lèvres un gloss transparent légèrement rosé.

### Quelles couleurs choisir pour les yeux bleus?

L'orangé est le meilleur allié des iris bleus. On veut un look naturel? On colore nos paupières d'un pêche clair. Pour un maquillage simple, mais contrasté, on choisit les tons de brun. Et pour les sorties où on a envie d'oser, on se tourne vers les bronzes et les cuivres. On garde toutefois cette règle en tête: plus l'orangé est appliqué près de l'iris, plus nos yeux paraîtront lumineux.

#### NOS SUGGESTIONS

① **Crayon Eye Studio Color Tattoo 24 h (730)**, de Maybelline New York (8,99 \$, en pharmacie et grande surface). ② **Ombre à paupières liquide Moondust (Recharged)**, d'Urban Decay (29 \$, chez Sephora). ③ **Palette d'ombres à paupières Colour Riche Luminous Ombré (Infinite Bronze)**, de L'Oréal Paris (11,99 \$, en pharmacie et grande surface). ④ **Ombre à paupières Artist Shadow (D-708 Cuivre rosé)**, de Make Up For Ever (25 \$, chez Sephora et à sephora.ca).

#### Truc de pro

On choisit la texture des fards en fonction du look qu'on veut adopter. Si les poudres mates offrent un fini plus naturel, les fards en crème, qu'ils soient nacrés ou lustrés, captent davantage la lumière, donnant ainsi un bel éclat au regard.



### Quelles couleurs de rouge à lèvres choisir pour le teint rosé?

Afin d'atténuer les rougeurs, les femmes au teint rosé devraient privilégier les rouges à lèvres pêche ou rose. Tous les tons de beige (nude ou orangé), de miel, de corail et de cannelle sont aussi de bons choix.

#### NOS SUGGESTIONS

⑤ **Laque pour les lèvres Lacquer Rouge (Athena)**, de Shiseido (32 \$, chez Pharmaprix, Jean Coutu, Sears, La Baie et Murale). ⑥ **Rouge à lèvres Rouge Allure (Excentrique)**, de Chanel (43 \$, en grand magasin). ⑦ **Rouge à lèvres Super Lustrous (865 Peach Parfait)**, de Revlon (10,49 \$, en pharmacie et grande surface).



# LES 40 PLUS BELLES robes DES fêtes

QU'ELLE SOIT EN VELOURS,  
EN DENTELLE OU À  
PAILLETTES, CETTE ANNÉE,  
C'EST VOUS QUI PORTEREZ  
LA PLUS JOLIE ROBE  
DE LA SOIRÉE!

*Stylisme: Mélanie Larivière  
/ Photos: Andréanne Gauthier  
/ Direction artistique: Isabelle Vallée*

**Robe** en polyester  
et rayonne (Endless Rose,  
128 \$, chez Simons; TP-TG).  
**Chaussures** en  
cuir (110 \$, chez Aldo).

**Robe** en polyester  
et élasthanne (159,90 \$,  
chez RW&CO.; 00-14).  
**Foulard** en soie (Ralph Lauren,  
50 \$, chez Simons). **Bracelet** plaqué  
or avec pierres (115 \$, à carolineneron.  
com). **Chaussures** en polyester  
(49,99 \$, chez Spring).

## NOIR CLASSIQUE



*Pour un look plus décontracté, on l'enfile sur un col roulé ou un t-shirt.*



*Taille plus*

- ① En polyester (165 \$, chez Rudsak; TP-TG). ② En polyester et élasthanne (Laundry, 245 \$, chez La Baie; TP-TTG). ③ En polyester (99,95 \$, chez San Francisco; TP-TG). ④ En polyester et coton (159 \$, à scotch-soda.com; 02-12). ⑤ En polyester, coton et élasthanne (169,90 \$, chez RW&CO; 00-14). ⑥ En polyester (118 \$, chez Addition Elle; 12-26).

STYLE

Modèle

## EN FLEURS



**Robe** en polyester  
(159,90 \$, chez RW&CO.;  
00-14).

**Chaussures** en suède  
(130 \$, chez Nine West).



**Robe** en polyester  
et élasthanne (250 \$,  
chez Simons; TP-G).

**Chaussures** en cuir  
(90 \$, chez Aldo).

*Parfaite pour  
couvrir légèrement  
les bras.*



*Un choix  
judicieux  
pour celles  
qui ont  
une petite  
poitrine.*



*La jupe  
ample  
camoufle  
bien les  
hanches  
fortes.*



- (7) En polyester et polyamide (Topshop, 120 \$, chez La Baie; 02-12).  
 (8) En polyester et élasthanne (99 \$, chez Simons; P-G). (9) En viscose et polyester (248 \$, chez French Connection; 00-12). (10) En polyester (Do + Be, 79 \$, chez Simons; P-G).  
 (11) En polyester, élasthanne et coton (158 \$, chez French Connection; 00-12).  
 (12) En polyester et élasthanne (94,95 \$, chez San Francisco; TP-TG).

COULEUR  
BLUSH

**Robe** en polyester  
(Mustard and Seeds, 178 \$,  
chez Simons; TP-TG).  
**Bomber** en polyester (69 \$,  
chez Vero Moda; TP-TG).  
**Chaussures** en cuir  
synthétique (120 \$,  
chez Nine West).

**Robe** en viscose,  
élasthanne et polyester  
(Eve Gravel, 178 \$, à  
evegravel.com; 00-12).  
**Boucles d'oreilles**  
(14,99 \$, chez Aldo).  
**Chaussures** en PVC  
(Shelly's London, 150 \$,  
chez Simons).



*Cette coupe met la taille fine en valeur.*



*Les bandes verticales allongent la silhouette.*



*Petit prix*

- [ 13 En polyester (Heartloom, 170 \$, à ponyride.com; TP-G). 14 En polyester et élasthanne (Topshop, 160 \$, chez La Baie; 02-12). 15 En polyester (Topshop, 180 \$, chez La Baie; 02-12). 16 En polyester (199 \$, chez Terra Nostra; TP-TG). 17 En polyester et élasthanne (Topshop, 80 \$, chez La Baie; 02-12). 18 En polyester (49,90 \$, chez Zara; TP-TG). ]

# VERT ÉMERAUDE

**Blouse** en acrylique, coton et polyester (45,90 \$, chez Zara; TP-TG).

**Robe** pull en laine (125 \$, chez COS; 02-12).

**Robe** en polyester (Heartloom, 157 \$, à ponyride.com; TP-G).  
**Collier** en métal et pierres (29,90 \$, chez Zara).  
**Chaussures** en cuir (100 \$, chez Aldo).



19



20



21

Ce décolleté  
met les fortes  
poitrines en  
valeur.

Une robe  
simple  
et chic qu'on  
pourra  
également  
porter au  
bureau.



22



23



24

Cette robe se  
porte aussi  
bien avec un  
loafer qu'un  
escarpin!

19 En polyester et élasthanne (199,90 \$, chez RW&CO.; 00-14). 20 En laine et élasthanne (150 \$, chez COS; TP-TG). 21 En polyester et élasthanne (138 \$, chez French Connection; 00-12). 22 En viscose (Esprit, 129,95 \$, à esprit.com; 02-12). 23 En polyester et élasthanne (188 \$, chez French Connection; 00-12). 24 En polyester et coton (Darling, 159 \$, à ponyride.com; 04-12).

NUANCES  
D'INDIGO

**Robe** en viscose, coton, acrylique et polyamide (89,90 \$, chez Zara; TP-TG).  
**Collier** en métal et cristaux (70 \$, chez Aldo).  
**Bottillons** en suède (195 \$, chez Nine West).

**Robe** en laine (190 \$, chez COS; 02-12).  
**Blouse** en polyester (35 \$, chez Simons; TP-TG).  
**Chaussures** en suède (150 \$, chez Nine West).



*Les détails  
aux bras  
donnent une  
allure chic à  
cette tenue  
simple.*



*Aussi  
offerte  
en taille  
plus.*



25 En polyester et élasthanne (Xscape, 249 \$, chez La Baie; 2-16). 26 En polyester (148 \$, chez French Connection; 00-12). 27 En jersey (125 \$, chez COS; 02-12). 28 En acrylique, polyamide et élasthanne (158 \$, chez French Connection; 00-12). 29 En polyester (79,90 \$, chez Reitmans; TTP-3X). 30 En nylon et polyester (Endless Rose, 118 \$, chez Simons; P-G). ●

# DÉFI DE STYLE

CHAQUE MOIS, NOTRE STYLISTE  
RELÈVE LE DÉFI VESTIMENTAIRE  
D'UNE LECTRICE.

Par Isabelle Vallée

## SANDRYNE FORCIER

28 ans | analyste financière

### DÉFI:

Trouver une tenue des fêtes  
qu'on peut remettre au bureau

### NOTRE STYLISTE RECOMMANDE DE:

- ≡ Miser sur des vêtements qui se marient facilement à des pièces de base comme un pantalon noir, un jean ou un gros pull.
- ≡ Privilégier des tenues aux couleurs classiques, par exemple le noir, le gris, le vert forêt et le marine. Ces teintes sont polyvalentes et conviennent à toutes les occasions.
- ≡ Opter pour une seule pièce vedette, comme un *bomber* à paillettes, un pantalon en velours ou une robe en satin. Les vêtements conçus dans des matières simples et des coupes classiques sont les plus passe-partout.
- ≡ Choisir des vêtements confortables qu'on aura envie de porter à nouveau.



**BOMBER** (Simons).  
**CAMISOLE** (TopShop,  
chez La Baie).  
**JUPE** (Simons).  
**COLLIERS** (Caroline Néron,  
à [carolineneron.com](http://carolineneron.com)).  
**SANDALES** (Spring). >>>

Stylisme: Andrée-Anne Samson | Photos: Marc-Antoine Charlebois | Mise en beauté: Nathalie Dodon

# PUREMENT DOUILLET.



ULTRADOUCES.  
ULTRA-EFFICACES.

Exceptionnellement soyeuses et imbibées d'une solution micellaire hautement performante, les lingettes Marcelle nettoient votre peau efficacement et en douceur.

Ainsi, il ne reste plus aucune trace de maquillage sur votre visage, ou nulle part ailleurs.



MARCELLE, SYMBOLE DE DOUCEUR ET D'EFFICACITÉ DEPUIS PLUS DE 140 ANS. À CŒUR VOTRE SATISFACTION. Si après 3 jours d'utilisation vous n'êtes pas satisfaite des lingettes Marcelle, nous nous ferons un plaisir de vous rembourser le montant de votre achat. Remboursement applicable si les demandes sont faites dans les 60 jours de l'achat et seulement pour les 1000 premières demandes. Tous les détails au <http://www.marcelle.com/fr/garantie>

**LA BEAUTÉ SANS COMPROMIS®**

## MARCELLE

ÉCONOMISEZ

4 \$

à l'achat  
des lingettes  
démaquillantes  
nettoyantes  
Marcelle.

**MARCELLE**



**AU DÉTAILLANT :** Sur présentation de ce bon-rabais par votre client lors de l'achat d'un paquet de 25 Lingettes démaquillantes nettoyantes ultradoüces ou Lingettes démaquillantes nettoyantes, nous vous rembourserons la valeur nominale du bon-rabais plus nos frais de manutention habituels. Toute demande de remboursement non conforme peut être considérée frauduleuse et nous nous réservons le droit d'annuler le bon-rabais présenté. Toute demande de remboursement ne sera acceptée que des détaillants. La TPS et la taxe de vente provinciale, s'il y a lieu, sont incluses dans la valeur nominale du bon-rabais. Veuillez adresser toute demande de remboursement à : Groupe Marcelle Inc., C.P. 3000, Saint-Jean (Nouveau-Brunswick) E2L 4L3. **AU CONSOMMATEUR :** Limite d'un bon-rabais par achat. Offre valable en magasin jusqu'au 31 mars 2017.



## 2 TENUES DES FÊTES QU'ON PEUT METTRE AU BUREAU



Le bomber peut remplacer la veste pour compléter à merveille une tenue de bureau.

Un col roulé sous la robe donnera à l'ensemble une allure beaucoup plus décontractée.

≡ **BOMBER** en polyester (69 \$, chez Simons; TP-TG). **ROBE** en polyester (Highline, 119 \$, chez La Baie; TP-TG). **SAC** en cuir synthétique (39,99 \$, chez Spring). **CHAUSSURES** en microsuède synthétique (54,99 \$, chez Spring).



Une veste superposée au body, le tout marié à une jupe crayon: voilà une autre tenue parfaite pour aller travailler.

Pour un look professionnel, on marie le pantalon et un pull blanc très large, puis on remplace les sandales par des bottillons gris pâle.

≡ **BODY** en nylon et élasthanne (58 \$, chez Simons; TP-TG). **PANTALON** en viscose et rayonne (134 \$, chez Banana Republic; 0-14). **COLLIER** en métal (22 \$, chez Aldo). **POCHETTE** en cuir synthétique (55 \$, chez Aldo). **SANDALES** en cuir synthétique (80 \$, chez Aldo).

### Conseils beauté pour reproduire ce look

À l'aide d'un crayon, on remplit légèrement les sourcils pour bien les structurer et ainsi mettre les yeux en valeur.

On dessine les lèvres avec un rouge foncé pour une allure sophistiquée.

Pour donner de l'éclat au teint, on dépose une touche d'illuminateur sur l'os de la pommette, l'arête du nez et l'arc de Cupidon. ●

ENVIE DE PARTICIPER  
À CETTE CHRONIQUE?

[coupdepouce.com/stylistesvp](http://coupdepouce.com/stylistesvp)

# algemarin®



## Bain moussant relaxant

• Retrouvez les bienfaits de la mer •

Aux algues marines  
naturelles pour  
une peau douce  
et souple



# algemarin®

Volume • Force • Brillance

## Shampooing sec

Formule à base  
d'amidon de riz

Sans  
Aluminium

Sans  
Talc

Sans  
Silice

Effet 48 heures  
Sans résidu



Revitalisant  
CoQ10



Touche  
Fraîche



Volumisateur

Offert chez



**Jean Coutu**

Le coup de pied



Le flamant rose



La gigue irlandaise



La chauve-souris



**Quelle que soit  
votre position,  
on assure  
votre protection.**

Les serviettes de nuit Always  
sont 75 % plus larges à l'arrière\*  
et vous protègent jusqu'à 10 heures  
durant votre sommeil.



\*vs la serviette régulière Ultra-mince Always avec ailes

La nage du petit chien



Le lézard



Le grand étirement



La technique d'escalade



*Réinventez les règles*  
**always**

# MA VIE

TÉMOIGNAGES  
RÉFLEXIONS | CONSEILS

## Noël EN PLEINE TEMPÊTE

Par Julie Champagne  
Illustration: Marie-Eve Tremblay/Colagene.com

EN 2015, MON FIANCÉ A QUITTÉ LA MAISON QUELQUES SEMAINES AVANT LE TEMPS DES FÊTES POUR PRENDRE UNE PÉRIODE DE RÉFLEXION. C'ÉTAIT UNE DÉCISION COMMUNE, MAIS QUI ME LAISSAIT TOUT DE MÊME UN TROU EN PLEIN CŒUR.

Il était mon amour de jeunesse, mon complice des 15 dernières années, le père de mes deux jeunes enfants. Inutile de dire que j'étais dans un piteux état. En comparaison, le Grincheux de Noël passait pour une *cheerleader*! Je n'avais qu'une seule ambition: vider ma plus grosse boîte de Ferrero Rocher, en pyjama devant la télé à écouter *Ciné-cadeau*. Ma situation justifiait amplement ce petit apitoiement temporaire. >>>

Puis, je me suis ressaisie. J'ai confirmé ma présence au réveillon familial. Je serais au rendez-vous, même si c'était avec le cœur en berne et les yeux humides comme un personnage de manga. J'ai décoré la maison, j'ai aidé les lutins dans leurs insupportables mauvais coups et j'ai participé aux réceptions familiales. Je l'ai fait pour mes enfants, alors âgés de cinq et trois ans. Hors de question de briser la magie des fêtes. Ils étaient ma priorité.

Avec le recul, je réalise que je l'ai aussi fait un peu pour moi. Quand la tempête fait rage, on doit parfois accoster le navire au quai avant de pouvoir retourner affronter la mer. Mes proches ont été mon ancrage.

Quelques jours avant le réveillon, j'ai avisé ma tribu que mon partenaire ne serait pas au rendez-vous. Je leur ai demandé de ne pas me poser de questions. Ce n'était pas du déni ou un manque de confiance; je ne voulais pas contaminer l'ambiance. Les crises de larmes et les thérapies de groupe n'ont jamais été mon fort.

Comme le malheur frappe en toute saison, plusieurs ont déjà traversé un temps des fêtes aussi peu réjouissant que le mien. C'est notamment le cas de ma collègue Valérie, qui a été congédiée un 23 décembre: «Comme j'étais

que j'espérais de beaux projets pour la nouvelle année. Mon objectif était de clore le sujet, mais sans déprimer ou inspirer la pitié. Je voulais m'imprégner de l'esprit festif des autres pour prendre une pause de mes propres malheurs.»

Selon la psychologue Mélanie Lamarre, Noël n'est pas le seul moment de l'année où les émotions difficiles peuvent être exacerbées, mais cette fête vient effectivement avec une forte pression: «Durant le temps des fêtes, on doit être heureux en famille. C'est un peu l'entente tacite. Et qui dit prendre part aux festivités dit ne pas se morfondre! Pour aider, il peut être pertinent d'éliminer temporairement les sources d'inconfort, par exemple les réseaux sociaux, où tout le monde dresse la liste des gros cadeaux offerts aux enfants, alors qu'on vient tout juste de perdre notre emploi. En revanche, on déconseille généralement de rester seul. À la limite, on peut réduire notre cercle social, mais profiter de la présence réconfortante de quelques personnes qui nous sont chères.»

Selon la psychologue, le fait d'épancher nos soucis personnels entre deux bouchées de dinde reste d'abord et avant tout une question de choix: «Je ne crois pas qu'il soit malvenu de prendre

quelques minutes pour parler de sujets plus sérieux, même lors d'un souper de Noël. Les épreuves font aussi partie de la vie, et si le contexte familial nous le permet, pourquoi pas?»

Idem si un de nos proches traverse une zone de turbulences. Au lieu de présumer certaines choses,

on lui pose des questions afin de déterminer ce dont il aurait besoin pour se sentir un peu mieux. Certains auront envie de se confier, d'autres de se changer totalement les idées, alors que certains autres auront besoin d'un peu des deux.

Pour ma part, il serait faux de dire que mon Noël a été une succession de fous rires et de parties endiablées. Mais malgré mes émotions en montagnes russes, j'en garde un souvenir plutôt positif: un Noël tout en douceur, centré sur l'essentiel. En plein cœur de ma tempête, j'ai trouvé l'amour et le soutien de ceux qui me sont chers.

JULIE CHAMPAGNE EST JOURNALISTE INDÉPENDANTE ET AUTEURE JEUNESSE. CETTE ANNÉE, ELLE ABORDE NOËL SANS ATTENTE, EN TOUTE SIMPLICITÉ. ●

«Durant le temps des fêtes,  
on doit être heureux en famille,  
c'est l'entente tacite.»

— Mélanie Lamarre, psychologue



considérée comme pigiste, même si je travaillais pour cette entreprise à temps plein, je me retrouvais du jour au lendemain sans revenus ni chômage, avec des cartes de crédit bien remplies par mes achats des fêtes. J'ai passé la journée du 24 décembre à pleurer ma vie!»

Valérie a non seulement demandé à ses proches de ne pas lui poser de questions, mais elle a aussi préparé des réponses sans appel pour en finir avec les conversations indésirables menées par des parents insistants. «Quand on me demandait comment allait le travail, par exemple, je répondais que j'avais perdu mon boulot la veille, mais

# Le saviez-vous?



Vous pouvez choisir  
de continuer à prendre le  
**médicament original de Pfizer**  
auquel vous faites  
confiance en économisant  
à chaque renouvellement!

*Inscrivez-vous sur le site **pfizerpreference.ca**  
et réalisez des économies substantielles!*



Demandez à votre  
pharmacien le médicament  
original de Pfizer



Inscrivez-vous sur le site  
**pfizerpreference.ca**



Obtenez un remboursement  
pour une partie du coût  
de votre médicament

**EN SAVOIR PLUS. Visitez **pfizerpreference.ca****



Ensemble, vers un monde en meilleure santé™

© 2016 Pfizer Canada inc., Kirkland (Québec) H9J 2M5  
M.D. de Pfizer Inc., utilisée sous licence  
M.D. de Pfizer Inc. ou d'une de ses sociétés affiliées, utilisée sous licence par Pfizer Canada inc

\* Le programme Pfizer *Préférence*  
est offert seulement au Québec.



CA0116L011F

**Ratio spécifique  
et éprouvé  
dans 7 études  
cliniques!**

- ✓ Améliore le niveau de concentration chez les enfants et adolescents avec un TDAH.
- ✓ Démontré en essais cliniques pour aider à augmenter la capacité d'apprentissage, de lecture et d'écriture.
- ✓ Recherche clinique sur les effets positifs d'EQUAZEN<sup>MC</sup> en combinaison avec un traitement traditionnel, gagnante d'un prix.



## TDAH... MON HISTOIRE

**Des difficultés d'apprentissage et une faible estime de soi qui se sont transformées en succès et confiance...**

« Le diagnostic de TDAH de notre fils fut un choc pour nous. Nous nous sommes demandé « *Et si nous avions fait les choses différemment?* », mais à présent nous nous posons la question « *Comment pourrions-nous lui rendre la vie plus facile et l'aider à atteindre le maximum de ses capacités?* »

À l'âge de 6 ans, il était découragé de constater qu'il n'arrivait pas à apprendre comme les autres élèves de sa classe et cela se reflétait sur ses résultats scolaires qui étaient en dessous de la note de passage. Il éprouvait déjà des problèmes d'estime de soi et faisait souvent des

crises, ce qui malheureusement faisait de lui une cible facile et subissait de l'intimidation à l'école.

Il a commencé à prendre Equazen il y a 2 mois déjà et les résultats sont énormes. Il a eu de très bons résultats dans ses derniers examens d'orthographe et son bulletin indique qu'il est plus attentif et déterminé. Son comportement est aussi moins problématique et perturbateur. Ses crises ont diminué et il a davantage confiance en lui.

En tant que parent avec un enfant atteint d'un TDAH, je peux vous assurer que notre vie quotidienne peut être émotion-

nellement très épuisante. Ça nous semble miraculeux d'avoir enfin trouvé un supplément alimentaire naturel qui nous donne des résultats concrets!

Equazen doit figurer sur la liste de tous les parents afin de fournir les meilleurs outils à leur enfant avec un TDAH pour rendre ce succès possible. C'est un produit que nous aurons toujours à la maison à présent!

LORI W.,  
ON, Canada



### 5 trucs pour aider à contrôler le TDAH

1

Diminuer le temps de jeu vidéo et devant la télé

2

Réduire la consommation d'aliments transformés riches en sucre, en sel et en gras saturés

3

Faire de l'exercice et passer du temps à l'extérieur

4

Créer une routine quotidienne

5

Prendre un supplément d'acide gras éprouvé, idéalement avec un ratio 9:3:1



« À ma clinique TDAH, nous utilisons EQUAZEN<sup>MC</sup> depuis des années et sommes très heureux des résultats. »

– Dr. Eduardo Barragán Pérez:  
Pédiatre neurologue et expert en TDAH.

Pour plus d'informations, visitez notre site web. Disponible dans les pharmacies participantes, les magasins de produits naturels et en ligne. ☎ 1-877-696-6734

PHARMAPRIX



Jean Coutu



Boutique en ligne  
newnordic.ca

Accès-pharma

uniprix

Brunet

Familiaprix

ovril



# ÊTES-VOUS NOËLOPHOBE?

LES CHANSONS DE NOËL VOUS DONNENT DE L'URTICAIRE? CHAQUE ANNÉE, VOUS RÊVEZ DE DISPARAÎTRE ENTRE LE 15 DÉCEMBRE ET LE 2 JANVIER? SI OUI, VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE «NOËLOPHOBE». MAIS, RASSUREZ-VOUS, QUELS QUE SOIENT VOS SYMPTÔMES, ON A DES REMÈDES POUR VOUS!

*Par Nadine Descheneaux »»»*

Noël  
m'épuise!

Pourquoi?

IL Y A  
TROP DE  
PARTYS

Des partys l'fun ou non?

OUI

NON,  
PAS DU  
TOUT!

Beau  
problème!  
Prévoyez des  
grasses  
matinées et  
planifiez des  
vacances en  
janvier pour  
vous reposer  
après ce  
marathon!

Êtes-vous  
obligée  
d'y aller?

OUI!

NON

Capable  
de faire  
un petit  
effort?

OUI,  
QUAND  
MÊME...

NON,  
J'EN PEUX  
PLUS!

S'il le faut  
vraiment,  
faites acte de  
présence mais  
préservez  
votre santé  
mentale en  
partant tôt  
ou en allant  
jouer avec les  
petits quand  
les conversa-  
tions des  
grands vous  
exaspèrent.

Capable  
de mentir?

OUI

NON

Prétextez  
une gastro  
familiale.  
Personne  
ne viendra  
vérifier!

Pourquoi?

C'EST TROP  
DE TRAVAIL

Pourquoi?

J'AIME  
QUE TOUT  
SOIT  
PARFAIT

Parfait  
aux yeux  
de qui?

AUX MIENS.  
J'EN FAIS  
BEAUCOUP  
PARCE QUE  
J'AIME ÇA...

À CEUX  
DES AUTRES.  
JE SOIGNE  
MON STATUT  
D'HÔTESSE!

Vous adorez  
cuisiner, décorer  
et organiser la  
totale? Super!  
Mais lâchez  
prise un peu et  
n'assouvissez  
qu'une seule  
passion. Par  
exemple, créez  
une déco digne  
de Pinterest,  
mais demandez  
à tous d'apporter  
un plat.

Seule solution:  
fuir! Dans le  
Sud ou au fond  
des bois, mais  
sauvez-vous!  
**Tournez la page  
et rendez-vous  
au 1**

Service de traiteur, potluck  
ou menu simplissime:  
facilitez-vous la vie. Si  
quelqu'un rechigne, qu'il  
reçoive l'an prochain!

JE SUIS  
LA SEULE  
À TOUT  
FAIRE!

Êtes-vous sûre  
qu'on en attend  
autant de vous?  
Rappelez-vous  
qu'on aime mieux  
une soirée dans  
un décor impar-  
fait avec des hôtes  
souriants qu'une  
réception digne de  
Martha Stewart  
chez des gens au  
bord de la crise  
de nerfs.

Appliquez la  
règle des 3D:  
demander de  
l'aide, déléguer,  
diminuer ses  
attentes.

Si vous ne  
recevez pas, la fête  
tombe-t-elle à l'eau?

OUI

NON

Annoncez que vous  
ne recevrez pas cette  
année et convoquez un  
conseil de famille pour  
trouver un autre plan.  
**Tournez la page  
et rendez-vous au 2  
et au 6**

LA LOGISTIQUE  
N'EN FINIT PLUS!

C'est quoi le problème?

ON  
N'ARRIVE  
PAS À  
FIXER UNE  
DATE!

ON NE  
S'ENTEND  
PAS SUR LE  
CONCEPT!

/// Entamez la  
discussion le  
plus à l'avance  
possible.  
/// Considérez  
d'autres dates  
que les 24 et 25.  
/// Avec la  
belle-famille ou  
l'ex-conjoint,  
proposez  
d'alterner les  
dates d'une  
année à l'autre.

Faites preuve  
d'empathie face  
aux contraintes  
et aux réalités  
familiales de  
chacun. Tous  
n'ont pas 200 \$  
à investir dans  
un chalet ni  
le temps de  
cuisiner...  
**Tournez  
la page et  
rendez-vous  
au 6**

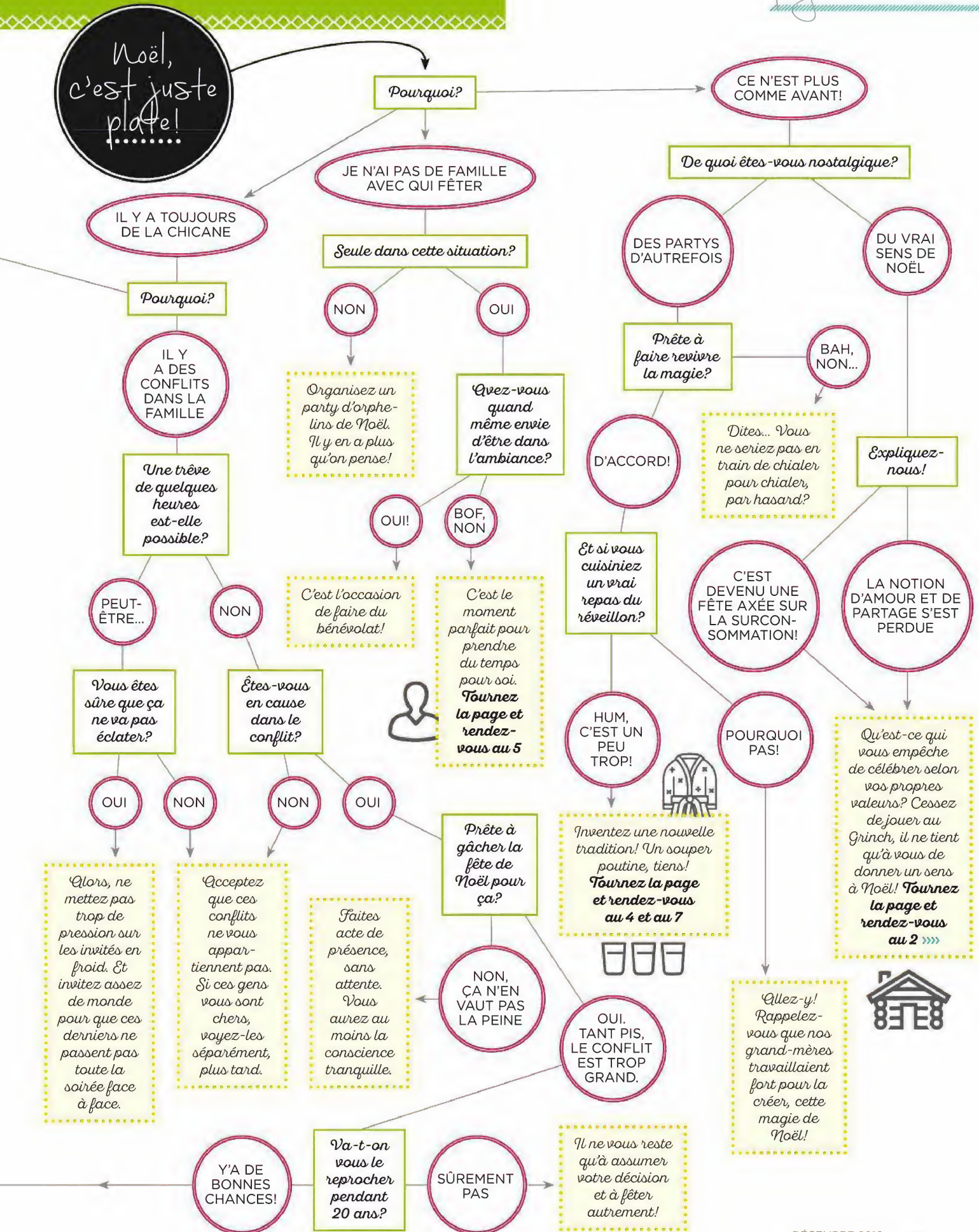
Quelqu'un  
pourrait-  
il vous  
aider?

OUI

NON

L'important n'est-il pas  
d'être ensemble, peu  
importe où et quand?







## NOËL dans le Sud

### ILS FÊTENT NOËL AUTREMENT

Pour Élise et sa famille, qui habitent en Alberta, venir passer les fêtes au Québec, ça signifie se promener entre l'Abitibi, l'Estrie, le Saguenay et la Rive-Nord de Montréal pour essayer de voir tout le monde. Depuis trois ans, ils prennent encore l'avion avant les fêtes, mais ils se posent désormais... dans le Sud! «C'était LA solution pour nous! Le prix des billets d'avion pour voyager au Canada est toujours très élevé à cette période de l'année et visiter nos familles devenait vraiment épuisant. On ne faisait que courir, et il y avait toujours des gens déçus de ne pas nous voir! Maintenant, fini le stress, la vaisselle, l'obligation d'aller au souper annuel de matante Unetelle. On ne boycotte pas Noël, c'est tout ce qui l'entoure qu'on ne veut plus. J'ai même reçu un massage sur la plage le 25 décembre. Que peut-on demander de mieux?»



## FAIRE LA PAIX AVEC NOËL... dans un chalet!

Depuis longtemps, Colette, 59 ans, éprouve un malaise quant à Noël. «Quand j'étais petite, les rencontres de famille tournaient plus en beuverie qu'en réjouissances, et les partys finissaient souvent en chicanes. En vieillissant, l'aspect commercial me heurtait de plus en plus, tout comme le gaspillage d'argent et de nourriture. Cette impression s'est quelque peu atténuée à la naissance de mes filles. J'allais enfin pouvoir faire autrement. Malheureusement, on ne peut pas tout gérer, et le malaise s'est réinstallé.» Noël ne la faisait plus rêver... jusqu'à l'an passé! «Quand mes filles ont proposé de louer un chalet pour Noël, je n'ai pas hésité à suivre. Enfin, une vraie chance de faire autrement.» Et c'est dans ce chalet, éloignée de tout, sans wi-fi, ni ordi ni télé, avec ses filles, ses gendres, sa petite-fille et le chien que Colette s'est réconciliée avec l'esprit de Noël. «On a joué aux cartes et à des jeux de société, on a profité du grand air, et on a pris le temps de parler aux voisins. J'avais l'impression de vivre dans un beau cocon d'amour et de bonheur, entourée de ma petite famille. J'ai enfin trouvé un sens au temps des fêtes.»



## Qu cinéma UN 25 DÉCEMBRE!

Martine et sa petite famille ne s'en font pas avec le fait qu'on les attend un peu partout. Le 25, chaque année, ils vont... au cinéma! Loin du brouhaha. En toute quiétude. «Nous avons commencé ce rituel il y a plus de 10 ans, question d'avoir un moment pour nous, loin de la folle course pour ouvrir les cadeaux et prendre part aux festivités. On termine la journée par une bonne fondue. On célèbre les fêtes aussi avec la famille, mais nous ne sommes disponibles qu'à partir du 26!» Aussi, avec des amis, selon la disponibilité de chacun, pendant les fêtes, ils organisent un party *Poutine'n'beer* (on devine de quoi sera fait leur repas...) avec cartes, jeux de société et karaoké. Tout ça, habillés en mou!



## Shooter!

Finis les soupers guindés et les soirées ennuyeuses! Chez les Lachapelle, les trois sœurs ont réinventé la tradition en proposant à leur famille un repas comme dans l'émission *Les recettes pompettes*, d'Éric Salvail. Shooters et fous rires compris. «La venue des partys de Noël ne nous motivait plus autant. Pourtant, se retrouver devrait être plaisant. Alors on a organisé un concours culinaire où les gars et les filles devaient s'affronter. Même les enfants ont participé, sans shooter, il va sans dire!» L'esprit de compétition a poussé les équipes à se jouer des tours, ce qui a laissé beaucoup de place à la rigolade. «On a ensuite dégusté nos recettes avec grand plaisir. Les enfants ont tellement aimé ça, qu'ils ont eux-mêmes demandé que l'on répète l'expérience cette année!» >>>

# Nouveau !

*Psst!*

Pour retrouver le confort perdu  
**7** canules ont été conçues...



**Lactigel®**

**Gel vaginal**

**ODEUR DÉSAGRÉABLE**

**DÉMANGEAISONS VAGINALES**

**PERTES ANORMALES**



**AGISSEZ contre votre**  
**Infection Vaginale Bactérienne**

**Application locale 1 fois par jour au coucher**  
**Traitement facile à la maison**  
**Soulagement rapide des symptômes**



**[www.lactigel.ca](http://www.lactigel.ca)**

Lactigel est disponible en **pharmacie** au rayon hygiène féminine.  
**Demandez-le à votre pharmacien.**



# Chaque trousseau de clés perdu a une histoire

« Merci au Service des plaques porte-clés  
des Amputés de guerre.  
J'ai perdu mes clés et la télécommande  
de ma voiture dans un parc.  
Plus tard, j'ai eu l'heureuse surprise  
de les recevoir par messageries.  
C'est un service hors pair. »  
– Une donatrice



En utilisant les  
plaques porte-clés,  
vous aidez les  
enfants amputés,  
notamment  
Audrey.

**Le Service des plaques porte-clés,  
c'est gratuit et ça fonctionne.  
Environ 13 000 trousseaux  
de clés perdus sont retournés  
à leurs propriétaires chaque année.**



**Commandez en ligne  
les plaques porte-clés.**



**Les Amputés de guerre**

**514 398-0759 ou**

**1 800 250-3030**

**amputesdeguerre.ca**

L'Association des Amputés de guerre  
ne reçoit aucune subvention gouvernementale.

N° d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 13196 9628 RR0001

MA VIE  
psycho



## UN MOMENT *pour soi*

Noël en solo peut paraître effrayant. Célibataire, Patrice passe la soirée du 24 décembre avec sa mère et sa sœur. La case du 25 restait cependant vide sur son calendrier depuis la mort de ses grands-parents et le départ de son père pour la Floride, et tous les autres étaient occupés dans leurs familles respectives. Il n'était toutefois pas question pour cet homme de 47 ans de sombrer dans la déprime. L'arrêt de certaines traditions s'ouvre parfois sur un changement heureux, tout simplement. Aussi, petit à petit, Patrice a transformé sa façon de fêter la journée du 25 décembre. Autrefois familiale, elle est devenue un moment de recueillement en solo. «La première année, je me trouvais pathétique d'être seul le jour de Noël, mais, avec le temps, j'ai appris à adorer cette journée. Depuis, je l'améliore chaque année. Je commence par mon désormais traditionnel déjeuner de Noël: bagel au saumon fumé accompagné d'une demi-bouteille de champagne. Ensuite, si la température le permet, je fais un jogging de Noël, puis je vais me promener dans le Vieux-Montréal, pour assister à la messe de 17 h à la basilique Notre-Dame. Je fais en sorte de me réserver cette journée.»



## FÊTER *de jour!*

Les gros partys qui finissent tard n'épargnent personne. Stéphanie, 27 ans, a trouvé la formule parfaite pour elle! «Avec six enfants âgés de moins de quatre ans dans la famille, on avait bien du mal à trouver un soir qui convient à tout le monde. Alors, depuis trois ans, on fête de jour! Mes sœurs et moi allons chez mes parents, avec chums et enfants, et nous passons l'après-midi à jouer dehors, à glisser, à flâner dans le spa, etc.» Tant qu'à changer leurs habitudes, ils en ont profité pour mettre un frein à la folie des cadeaux. Ils organisent maintenant un échange pour les adultes et ne gâtent que les enfants. «Franchement, cette formule respecte beaucoup mieux notre budget. Ça réduit notre stress. Et on se concentre sur le plaisir d'être ensemble, voilà tout!»



## NOËL *en pyjama*

Plonger dans ses souvenirs pour dépoussiérer son Noël le plus marquant a permis à Élise, 27 ans, de retrouver ce qui comptait vraiment pour elle. «Ce Noël-là, avec la famille élargie, on avait organisé un pyjama party dans un chalet familial. On avait sorti les sacs de couchage et installé les matelas par terre pour dormir tous ensemble. Plutôt que de s'échanger des cadeaux, on avait joué à des jeux, et tout le monde avait apporté un plat. Et comme pour prolonger ce bonheur, une immense tempête nous avait empêchés de quitter le chalet pendant trois jours!» Ce souvenir reste assez vibrant pour qu'elle souhaite récidiver cette année et donner un nouveau souffle au temps des fêtes. «Mon frère s'est acheté une maison, et je lui ai proposé qu'on fasse ça chez lui, question que l'on reprenne le flambeau.» ●

## SANTÉ AU QUOTIDIEN

Si vous vous sentez épuisé, avez besoin de retrouver votre vitalité et envisagez une cure détox, Active Liver<sup>MC</sup> est un outil pour purifier votre corps en douceur.



# Purifiez votre corps chaque jour!

**L**e foie est responsable de l'élimination des toxines accumulées par notre corps quotidiennement. Cependant, nous sommes exposés à de nombreuses impuretés, que ce soit dans la nourriture, dans l'air ou dans l'eau, et notre foie a occasionnellement du mal à les éliminer. Elles demeurent donc accumulées dans le tissu adipeux. Les effets se font rapidement remarquer au niveau de notre énergie, notre luminosité et également sur notre tour de taille.

## PURIFIER VOTRE CORPS

Les cures de détoxification comme un jeûne à l'eau ou au jus, sont d'excellents moyens de se débarrasser des toxines. Cependant, il est souvent difficile d'appliquer ces types de programmes dans notre quotidien puisqu'ils impliquent souvent des symptômes tels la perte d'énergie, des maux de tête et la sensa-

tion d'être malade. Par contre, il y a d'autres moyens efficaces.

## DÉTOX AVEC UN COMPRIMÉ PAR JOUR

Active Liver<sup>MC</sup> est un produit de santé naturel qui favorise une bonne santé hépatique et vous aide à nettoyer votre corps, et ce tout au long de l'année. Avec un seul comprimé par jour, il facilite doucement, mais efficacement la purification du corps, sans les "effets secondaires non désirés".



## LE FOIE ET VOTRE TOUR DE TAILLE

Le foie joue un rôle important dans l'élimination des graisses. Si le foie est lent ou obstrué par des déchets, il sera moins efficace. Cela peut provoquer une accumulation de graisse dans de nombreuses parties du corps, y compris autour des organes internes (foie) et en particulier autour de la taille. Assurez-vous de garder votre foie en santé afin de faciliter l'élimination des graisses.



Active Liver<sup>MC</sup> contient du chardon-marie, une plante connue pour protéger le foie et réduire la toxicité aux métaux lourds, ainsi que du curcuma, un super aliment et un antioxydant anti-inflammatoire puissant. Il contient également de l'artichaut, une plante utilisée depuis des siècles pour augmenter la production de bile. La bile qui a pour propriété de lier et éliminer les toxines et les graisses de l'organisme.



Pour plus d'information, visitez notre site web ou composez le 1-877-696-6734. En vente dans les pharmacies participantes.

## FAITES LE TEST

*Avez-vous un foie paresseux?*

	oui	non
1. Maux de tête ou confusion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Difficulté à perdre du poids	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Digestion difficile et rots	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Fatigue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Démangeaisons cutanées et taches brunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Langue blanche et enrobée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Sensible aux odeurs fortes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Taux élevé de triglycérides	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Si vous vous reconnaissez dans ceci, essayez Active Liver pour promouvoir une bonne santé hépatique.



Boutique en ligne  
**newnordic.ca**

Pour s'assurer que le produit est adéquat pour vous, toujours lire l'étiquette et le mode d'emploi avant l'utilisation.



# FAIRE. *la paix...* POUR DE BON

ON A TOUTES, UN JOUR OU L'AUTRE, À AFFRONTER UNE TRAHISON, UNE HUMILIATION, UNE DÉCEPTION, UNE PEINE QUI NOUS SEMBLE SUR LE COUP INSURMONTABLE... LE TEMPS ARRANGE-T-IL LES CHOSES? PAS TOUJOURS. ET SI LE PARDON ÉTAIT LA SOLUTION?

Par Isabelle Bergeron | Illustration: Steve Adams

Une amie qui a oublié notre rendez-vous, notre conjoint désordonné, un collègue qui nous refile un dossier à la dernière minute... Ces petites contrariétés de la vie, bien que fréquentes, sont assez faciles à pardonner. Certaines situations, en revanche, ne se digèrent pas aussi bien et n'appellent certainement pas le pardon aussi facilement. Un parent qui a négligé son enfant, un amoureux qui disparaît, une amie qui brise notre confiance, un accident qui aurait pu être évité... Autant de circonstances pour lesquelles pardonner apparaît comme un acte quasi angélique.

## PARDONNER, QU'EST-CE QUE ÇA SIGNIFIE VRAIMENT?

«C'est une réponse à une injustice, une clé pour éliminer le ressentiment et cela signifie être bon envers quelqu'un qui ne l'a peut-être pas été pour nous, dit Robert Enright, psychologue et fondateur de l'*International Forgiveness Institute*, un organisme de recherche, d'information et d'éducation sur le pardon. Pardonner à quelqu'un, c'est voir son humanité et ne pas lui souhaiter de mal.» Mais comment y arriver? Voir l'humanité chez l'agresseur de son enfant ou la conductrice ivre qui a blessé gravement son conjoint? Certains y arrivent,

mais ça nous semble hors de portée. On ne pourrait jamais y arriver, nous!

Pourtant, ce ne sont pas nécessairement des gens exceptionnels qui y arrivent, selon le psychologue: «Pardoner est à la portée de tout le monde, mais c'est un long processus. Plus le tort causé est grave, plus c'est long. Et il est essentiel, pour comprendre ce que signifie pardonner, de comprendre ce qu'il ne signifie pas.» Pardoner ne veut pas dire qu'on excuse ce qui s'est produit ni qu'on oublie. Ça ne veut pas dire non plus qu'on ne souhaite pas une certaine forme de réparation ou qu'on espère nécessairement une réconciliation. «Pardoner, c'est changer le cours de notre vie et choisir d'en reprendre le contrôle, ajoute le Dr Fred Luskin, directeur des *Stanford Forgiveness Projects* (une série de recherches sur les impacts positifs du pardon) et auteur de nombreux ouvrages sur le sujet. Cela dit, c'est vrai que c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Avant d'accorder son pardon, on traversera beaucoup d'émotions bien légitimes, comme la tristesse, la colère, la honte, etc. Et on aura sans doute raison de blâmer l'autre pour le mal causé.» Mais, un jour, on devra en sortir. Pourquoi? Parce qu'on veut se sentir mieux, tout simplement.»

## DES BIENFAITS INCONTESTABLES... POUR SOI

Mais peut-être que si on faisait payer à l'autre ce qu'il nous a fait, on se sentirait déjà un peu mieux, non? Peut-être. Selon les résultats d'une recherche parus dans le magazine *Science* en 2004, prendre sa revanche stimulerait en effet les mêmes zones du cerveau que celles associées à la récompense. Le hic: si elle paraît douce sur le coup, la revanche distille un goût amer à long terme puisque, contrairement au pardon, elle ne nous amène pas à passer à autre chose. «Rester sans cesse dans la colère ne peut que nous entraîner dans une sorte de spirale de malheur, estime la psychologue Rose-Marie Charest. Elle conditionnera nos pensées, nos gestes, nos réactions... Et puis, passer son temps à ruminer, c'est déprimant!»

Augmentation du taux de cortisol (l'hormone du stress), de la fréquence cardiaque, de la pression sanguine, système immunitaire altéré, etc. Si on n'en sort pas, la colère et le ressentiment disséminent en nous autant de petites mines prêtes à exploser à tout instant. «Le ressentiment, c'est du poison qu'on prend en espérant que ça tue l'autre», illustre Robert Enright. Et à l'instar de notre santé physique, notre santé psychologique n'en sortira pas indemne. Une récente étude publiée dans le *Journal of Health Psychology* avance que les personnes soumises à un stress sur une longue période courent plus de risques de voir leur santé mentale affectée, par la dépression notamment. Chez les personnes enclines à pardonner, au contraire, cette équation nocive serait pratiquement inexistante. Mieux encore, de nombreuses études évoquent l'aspect libérateur du pardon, de l'effet de soulagement et de légèreté qui s'ensuit généralement.

## BÉNÉFIQUE, MAIS PAS PARFAIT

Quel que soit le préjudice qu'on a subi, on ne peut espérer que la capacité de pardonner s'invite à nous spontanément, comme un cadeau tombé du ciel. Et on doit aussi accepter le fait que le pardon n'est pas absolu: on devra travailler fort avant de pouvoir l'accorder. «Et il se peut qu'on ne soit jamais capable de pardonner complètement, dit Robert Enright. Le pardon est plein de nuances, de degrés. Par exemple, on peut en arriver à ne plus souhaiter de mal à une personne, mais sans être capable de lui souhaiter du bien non plus. Et c'est correct.»

«L'important est de ne pas stagner dans des sentiments qui sont néfastes pour soi, dit Rose-Marie Charest. Mais il ne faut pas s'en vouloir ni se mettre de la pression pour pardonner à tout prix. Peut-être que ça ne sera pas toujours possible ou que ça prendra beaucoup de temps. On peut tenter de trouver une autre porte de sortie, comme multiplier suffisamment d'expériences positives qui finiront par dissiper un peu la colère et la tristesse.» Bien sûr, si la personne fautive

reconnait ses torts et qu'elle s'excuse sincèrement, notre pardon lui sera plus facilement accordé. C'est prouvé. Mais il est quand même possible, même si cela est indéniablement plus difficile, de pardonner sans avoir reçu les excuses ou la réparation qu'on espérait. Tout comme il est possible de pardonner à une personne avec qui, pour une raison quelconque, on ne peut entrer en contact. «Il est vraiment important de comprendre que le pardon, c'est pour soi-même qu'on le donne, insiste Robert Enright. Pour passer à autre chose, avancer, être heureux. Pardonner donne de la force, de la confiance. Et plus on s'exerce à pardonner, plus ça devient facile. Essayez, vous verrez que j'ai raison.» >>>

## PARDONNER, UN PAS À LA FOIS

- ① **On cerne précisément ce qui nous a blessée et on tente d'accepter les émotions qui en découlent** (colère, tristesse, honte, etc.). Idéalement, on en parle avec une ou deux personnes en qui on a pleinement confiance.
- ② Chaque fois qu'on se sent tourmentée par ce qui s'est produit, **on tente de retrouver son calme**, en respirant profondément, en méditant, en sortant marcher, etc.
- ③ **On essaie de comprendre la personne qui a nous blessée**, de voir les choses de son point de vue.
- ④ **On fait ressortir les aspects positifs de la situation.** Par exemple: ma meilleure amie m'a trahie, mais j'ai découvert que j'avais la force de me relever. Mon patron ne m'a pas bien traitée, mais je serai mieux armée à l'avenir si une telle situation se reproduisait. Mon père m'a fait du mal, mais cela fait partie des expériences qui ont forgé la personne unique et belle que je suis aujourd'hui. Etc.
- ⑤ **On se concentre sur la beauté, l'amour, la gentillesse autour de soi** au lieu de focaliser sur ce qui nous a blessée. Une vie bien vécue est la meilleure des revanches.
- ⑥ Si on se sent prête, et si cela est possible, **on peut pardonner directement à la personne**, de vive voix ou en lui écrivant une lettre si on préfère. Si on ne peut entrer en contact avec elle, lui pardonner juste pour soi ou en rédigeant une lettre aura quand même un effet libérateur.

## 5 CONSEILS POUR PASSER UN HIVER *en bonne santé !*

POUR ÊTRE AU TOP DE VOTRE FORME CET HIVER, LES LABORATOIRES NUTRISANTÉ VOUS PROPOSENT DES SOLUTIONS NATURELLES ET EFFICACES POUR VOUS AIDER À GARDER UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN !

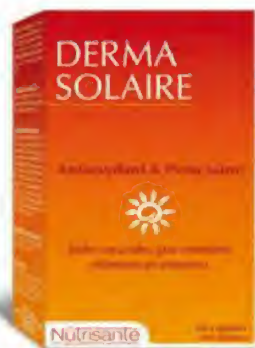


### 1 BOOSTEZ VOTRE *concentration*



Fatigue ? Trous de mémoire ? Baisse d'attention ? Rassurez-vous, cela peut arriver à tout le monde. Pour renforcer votre concentration, utilisez **Leritone Se**. Ce stimulant intellectuel riche en oméga-3 et Ovophospholipides®, apporte tous les nutriments essentiels pour renforcer votre mémoire et votre concentration au quotidien. Un petit coup de pouce pour garder l'esprit vif !

### GARDEZ UN *teint radieux*



Pour profiter pleinement des activités d'hiver ou des vacances dans le Sud, n'oubliez pas de bien préparer votre peau au soleil. **Derma Solaire** concentre les nutriments essentiels pour hydrater la peau et faciliter le bronzage. Véritable cocktail d'acides gras essentiels, de vitamines et de minéraux, ces petites capsules solaires seront votre secret de beauté pour avoir un joli teint doré au naturel.

### 3 CHOUCHOUTEZ VOTRE *sommeil*



Difficultés à vous lever le matin, sommeil agité... Pour être en pleine forme dès le réveil, il est nécessaire de bien dormir. **Noctima** est une solution douce et naturelle qui aide à retrouver rapidement un sommeil profond et réparateur, sans risque d'accoutumance.

L'association de mélatonine, valériane, houblon et passiflore, facilite l'endormissement et aide à réguler le cycle de sommeil. Faites de beaux rêves en toute sérénité...

### 4 CONTRÔLEZ VOTRE *cholestérol*



#### NOUVEAU !

Pour que votre cœur reste en bonne santé, il est important de limiter le taux de mauvais cholestérol dans votre sang. **Colestop** aide naturellement à diminuer les taux de lipides sanguins grâce aux effets bénéfiques de la levure de riz rouge, de l'ail, du fenugrec et du coenzyme Q10. La synergie de ces ingrédients naturels offre une aide précieuse pour conserver une bonne santé cardiovasculaire.

### LUTTEZ CONTRE *le rhume*

Bien souvent l'hiver rime avec nez qui coule, toux, mal de gorge ... Dès les premiers signes d'une infection, utilisez la gamme **Rhumex**. Ces solutions naturelles concentrent les bienfaits de plusieurs plantes, vitamines et minéraux reconnus pour combattre et soulager efficacement les symptômes du rhume.

Soyez prête à éloigner l'ennemi !





# Des ongles naturels

magnifiques, longs, forts et résistants

Unique!



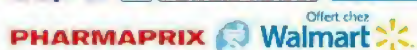
AMÉLIORATION VISIBLE À CHACUNE DES APPLICATIONS

Le Durcisseur Vitaminé Ecrinal, avec Provitamine B5 et Lipesters de Soie breveté, pénètre et fortifie rapidement la kératine de l'ongle et favorise sa résistance et sa croissance naturelle. Totalement invisible il peut s'appliquer sur l'ongle verni.

**ECRINAL®**  
**UN CHOIX NATUREL!**

**SANS FORMALDÉHYDE, NI TOLUÈNE, NI PARABEN**  
Ingrédients potentiellement nuisibles à l'environnement ou à la santé.

Offert en pharmacie et en ligne



larima.ca • LABORATOIRE LARIMA

MA VIE  
psycho

## «J'ai pardonné à ma mère de m'avoir maltraitée»

Nicole | 47 ans

«Elle ne m'a jamais frappée, mais elle était très froide à mon égard. Mon père est parti quand j'avais deux ans, et ce sont mes grands-parents qui m'ont pratiquement élevée. J'ai souffert terriblement de l'absence de ma mère. Plus que de celle de mon père. J'ai passé une grande partie de ma vie à chercher son amour, et cela m'a rendue malheureuse. Pendant longtemps, c'est surtout la tristesse qui m'a habitée. Puis, quand j'ai eu une fille à mon tour, c'est la colère qui m'a envahie. Car ma mère ne s'intéressait pas plus à sa petite-fille qu'elle ne s'intéressait à moi. Je limitais nos rencontres au minimum et jamais, à cette époque, l'idée de lui pardonner ne m'a frôlé l'esprit. Jusqu'au jour de mes 40 ans. C'était un anniversaire important pour moi. Eh bien, je l'ai passé à pleurer comme une madeleine parce que ma mère ne m'avait pas appelée! J'avais 40 ans et je pleurais encore à cause de ma mère?! Ça m'a frappée de plein fouet. J'ai eu recours à une psychologue. Ça a pris du temps, beaucoup de temps, pour faire ce chemin intérieur jusqu'au pardon. **Je me souviens du jour où ma psy m'a dit: "C'est la mère que tu as eue, tu n'en auras pas d'autre, et rien de ton passé ne changera. Maintenant, qu'est-ce qu'on fait de l'avenir?"** Je lui ai répondu que je voulais être heureuse, tout simplement. Peu à peu, j'ai commencé à voir ma mère au-delà de la peine qu'elle m'avait causée, un peu comme si j'observais un personnage dans un film ou un roman. Cela m'a aidée à prendre du recul. J'ai aussi essayé de me concentrer sur ses qualités et sur nos quelques moments de complicité. Enfin, j'en suis venue à me dire que, grâce à elle, je m'appliquais vraiment à être la meilleure mère possible puisque je ne voulais pas être comme elle. Je ne peux pas dire que je la comprends, loin de là. Mais je vois davantage son côté humain, et ça m'aide à faire la paix. Je suis nettement plus sereine quand je la vois ou que je pense à elle. Et surtout, je n'attends plus rien d'elle. Tout ça, je l'ai fait pour moi et n'ai jamais senti le besoin de le partager avec elle.»



«J'ai pardonné  
à mon conjoint d'avoir  
trahi ma confiance»

Marie-Ève | 34 ans

«Ce qui m'a fait le plus mal en découvrant que mon conjoint avait eu une aventure, ce n'est pas tant de l'imaginer faire l'amour avec une autre – quoique l'idée n'est pas super agréable non plus! –, mais plutôt le fait qu'il est revenu à la maison ce soir-là avec son secret alors que, moi, je ne me doutais de rien. La trahison. Quand je l'ai appris – d'un ami à lui qui s'est "échappé" –, ça faisait déjà quelques semaines que l'aventure avait eu lieu. Je l'ai confronté le soir même: Comment? Avec qui? Pourquoi? Je l'avais pris au dépourvu et il peinait à me répondre. L'histoire typique du gars qui a pris un verre de trop, qui n'a pas réfléchi... L'histoire d'un soir. Mais la douleur était telle que j'ai décidé de faire ma valise et de partir chez mes parents, en emmenant notre fille de deux ans avec moi. Je suis restée chez mes parents une semaine. Entre-temps, mon conjoint me téléphonait, s'excusait, souhaitait que je revienne et qu'on discute. Mais j'ai pris le temps dont j'avais besoin pour réfléchir: est-ce que je l'aimais encore? Serais-je capable de lui faire à nouveau confiance? Les réponses: oui et je ne sais pas. **Après six ans passés ensemble, je ne souhaitais pas que ça se termine ainsi, mais si on restait ensemble, je devais lui pardonner.** Et lui pardonner "pour vrai", pas en lui remettant cette histoire sous le nez à la moindre occasion. Est-ce que j'étais capable de faire ça? Je lui ai fait part de ma réflexion quand je suis revenue à la maison. Ce qu'il m'a répondu? Je ne peux pas exiger que tu me pardonnes, mais j'aimerais que tu essaies, si tu peux. J'ai accepté en lui disant que, de son côté, il devait accepter que, pendant un certain temps, je sorte tout ce que je devais sortir: larmes, colère, questions... Puis, un jour, il n'y a plus eu de larmes, de colère ni de questions. C'était derrière nous. Évidemment, je ne pourrai pas oublier ce qui est arrivé. Mais j'ai accepté que cet événement fasse partie de notre histoire d'amour.»

#### POUR ALLER PLUS LOIN

*Peut-on tout pardonner?,  
Les principaux obstacles au pardon  
et comment les surmonter, Olivier Clerc,  
Eyrolles, 2015, 160 p., 22,95 \$*

*Pardonner pour de bon, Dr Fred Luskin,  
Fides, 2007, 313 p., 24,95 \$*

## Offrez-vous le meilleur de la technologie capillaire

grâce à l'expertise unique des  
jumelles au service de la science  
d'une greffe sans chirurgie.

CRÉATIONS LES JUMELLES  
COLLECTION EXCLUSIVE SUR PLACE



AVANT



APRÈS

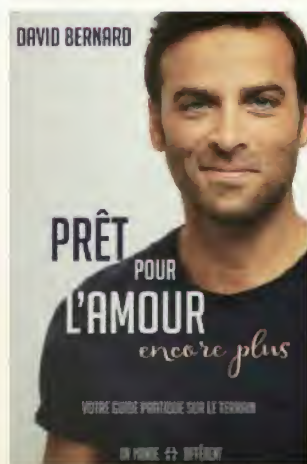
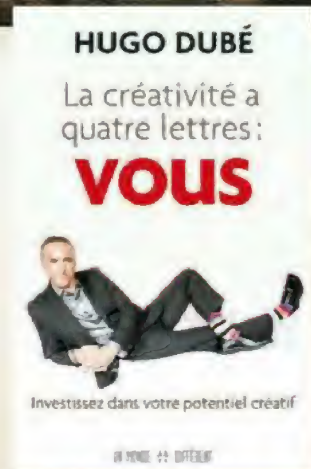
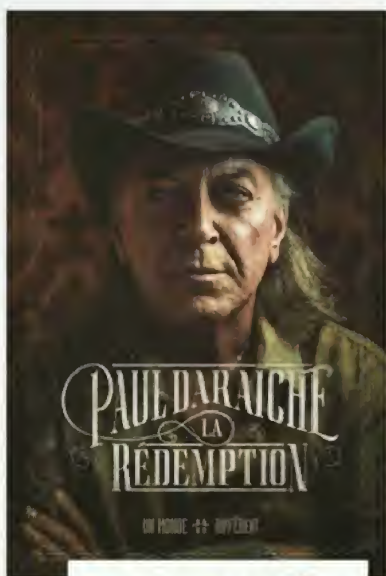


PLUS DE 100 PHOTOS ET  
25 TÉMOIGNAGES VIDÉOS  
DE CLIENTES SATISFAITES SUR

[lesjumelles.com](http://lesjumelles.com)

MONTREAL  
514 270-3272

CANADA SANS FRAIS  
1 866 270-3272



## La Rédemption

Paul Daraïche

Au fil de 12 chansons parmi les plus marquantes de son répertoire qui, à leur façon, révèlent divers aspects de sa vie, suivez le *road movie* du plus célèbre de nos desperados.

■ 978-289225-925-4 • 216 pages (incluant 16 pages photos) • 24,95 \$

## Voir grand

Luc Poirier et Marc Fisher

Suivez le parcours d'un des entrepreneurs et hommes d'affaires des plus inspirants de sa génération. Un récit qui vous offrira des leçons d'affaires, de succès et d'inspiration, mais aussi et surtout, de vie et de liberté.

■ 978-289225-922-3 • 248 pages (incluant 8 pages photos) • 22,95 \$

## La créativité a quatre lettres: VOUS

Hugo Dubé

Acteur et conférencier renommé, Hugo est au cœur de la création depuis 1988. Il nous propose d'éveiller et stimuler notre fibre créative pour en tirer profit, aussi bien dans notre vie professionnelle que personnelle.

■ 978-289225-914-8 • 160 pages • 18,95 \$

## Prêt pour l'amour, encore plus

David Bernard

Seul ou en couple, et si on vous proposait une approche pour améliorer vos interactions en relation, peu importe où vous en êtes? Voici votre nouvelle bible de l'amour.

■ 978-289225-924-7 • 272 pages • 24,95 \$

Le Livre  
de  
l'année



■ 978-289225-896-7 • 192 pages • 19,95 \$



## Le Leadership et le succès, une histoire de Q

Sylvain Guimond

Sylvain nous invite à en saisir tout le sens par les différents quotients propres à chacun.

■ 978-289225-923-0 • 192 pages • 19,95 \$

## Générations X@Z

Stéphane Simard

Avec sa soif de diversité, la génération Z est sur le point de tout bouleverser. Êtes-vous prêt à faire face à cette nouvelle génération? Découvrez les résultats surprenants d'une enquête québécoise auprès des jeunes de 13 à 21 ans

■ 978-289225-926-1 • 176 pages • 19,95 \$

## Des best-sellers de tous les styles et pour tous

Faites partie du gouvernement du Québec  
Printed by the Government of Québec

Canada

UN MONDE  DIFFÉRENT

En vente dès maintenant • Distribués par Messageries ADP  
Tél.: 450 656-2660 • [www.unmondedifferent.com](http://www.unmondedifferent.com) • [info@umd.ca](mailto:info@umd.ca)

Québec



## UN OUTIL POUR LES AIDANTS NATURELS

Le Québec compte environ 1 million de proches aidants qui veillent au bien-être d'un aîné, d'un enfant ou d'un proche souffrant de déficience intellectuelle ou d'une maladie dégénérative. Pour les soutenir dans leurs défis quotidiens, l'Association des bibliothèques publiques du Québec a lancé Biblio-Aidants, un service d'information unique qui propose 15 cahiers thématiques sur des sujets variés, dont les aînés, le cancer ou les troubles du spectre de l'autisme. Les cahiers, accessibles en ligne au [www.biblioaidants.ca](http://www.biblioaidants.ca) ou dans les bibliothèques participantes, réunissent une liste d'organismes, de sites internet et de livres pertinents. Un indispensable pour les aidants qui ont besoin d'information, mais qui n'ont pas toujours le temps ou l'énergie pour aller la chercher. CATHERINE MAINVILLE-M.



PHOTOS ET ILLUSTRATIONS: ISTOCKPHOTO (ORDINATEUR, PLANTES ET TASSE).



## On aime LE CUISTOT D'À CÔTÉ

Inspirée du concept Airbnb, le site web Cuisine voisine relie les internautes qui souhaitent acheter des plats maison et ceux qui les cuisinent à proximité. Des filtres permettent aux gourmets d'affiner leur recherche pour trouver des mets sans allergènes, halal, bios, etc. Lancé en 2015, le site compte environ 1000 abonnés — 20 % sont cuistots — à Montréal, mais aussi à Québec et à Trois-Rivières. À noter que les cuistots doivent respecter les normes du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.

[www.cooksfromhome.com](http://www.cooksfromhome.com) CMM

## LES PLANTES À LA RESCousse

AVEC SA SUCCESSION DE REPAS COPIeux ET TROP ARROSÉS, LE TEMPS DES FÊTES MET NOTRE CORPS À RUDE ÉPREUVE. VOICI QUATRE TISANES À CONNAÎTRE POUR...



...soulager les ballonnements

1 TASSE D'INFUSION DE GRAINES DE FENOUIL  
Après le repas.



### Mode d'emploi:

**1 c. à thé de plantes séchées par tasse d'eau.**  
On infuse de 5 à 10 minutes et on filtre. On boit notre tisane chaude pour augmenter l'action apaisante.

...soigner un lendemain de veille

1 TASSE D'INFUSION DE GINGEMBRE  
À prendre dès le réveil.



...préparer notre foie

1 TASSE D'INFUSION DE ROMARIN  
À boire chaque matin dans les semaines précédant le temps des fêtes.



MERCI À L'ÉQUIPE DE L'ALCHIMISTE EN HERBE, 4567, RUE SAINT-DENIS, À MONTRÉAL. JULIA HAURIO >>>

## On adopte

### LE VOL CRÉATIF

«Créer, c'est voler», disait Pablo Picasso. C'est aussi l'idée que défend l'artiste et auteur du best-seller

*Voler comme un artiste*, Austin Kleon. Selon lui, on doit s'ouvrir au monde qui nous entoure afin de stimuler notre créativité. Vaste programme! Pour nous aider à éveiller l'artiste en nous, il a conçu ce journal dans lequel on trouve des exercices qui démontrent à quel point notre quotidien peut être une source d'inspiration.

*Votre journal de bord*, par Austin Kleon, Les Éditions de l'Homme, 224 pages, 14,95 \$. JH

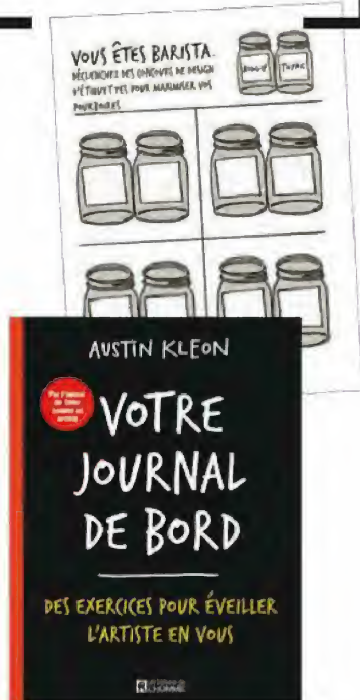


Illustration: AgatheBB/agoodson.com

## BOUGER POUR APAISER L'ARTHRITE

L'arthrite englobe une centaine d'affections différentes qui se caractérisent par des douleurs aux articulations, aux ligaments, aux tendons ou aux os. S'il n'existe encore aucun remède définitif contre l'arthrite, on sait que l'activité physique peut soulager les symptômes liés à l'inflammation. Et que, combinée aux médicaments, elle aide à ralentir la progression de la maladie.

«Mais attention, certains exercices peuvent aggraver les symptômes», met en garde la kinésologue Naomi Ban. Souffrant elle-même de spondylarthrite ankylosante, elle a élaboré un nouveau programme d'entraînement destiné aux personnes arthritiques. Le concept? Une série d'exercices précis à faire tous les jours jusqu'à ce que la douleur soit contrôlée, ce qui peut prendre de quelques semaines à quelques mois, selon les cas.

«Mon approche introduit graduellement les mouvements douloureux afin que le corps s'adapte. On réduit ainsi les impacts et inflammations, et on peut enchaîner avec la pratique d'une activité sportive.» Et ça fonctionne! À ce jour, 90 % de ses patients ont connu des résultats positifs. Pour en savoir plus sur le programme de Naomi Ban: nbworkout.com. JULIE CHAMPAGNE

/// 4 600 000 adultes canadiens déclarent **être atteints d'arthrite**. On estime que d'ici 2036, ce chiffre passera à 7,5 millions.  
/// 2 personnes arthritiques **sur 3 sont des femmes**.  
/// 56 % des adultes souffrant d'arthrite ont **moins de 65 ans**.

## 5 CONSEILS POUR RECEVOIR UN DIABÉTIQUE

On angoisse à l'idée de recevoir notre belle-sœur diabétique à Noël? Nutritionniste et auteure du livre *Diabète: 21 jours de menus* (Modus Vivendi), Alexandra Leduc nous conseille pour la recevoir sans faux pas.

- 1 *Les diabétiques mangent à des heures régulières.* Si on prévoit de souper tard, on offre des bouchées durant l'apéro.
- 2 *On varie les hors-d'œuvre* en offrant des noix et des crudités accompagnées de houmous.
- 3 *Les diabétiques peuvent boire de l'alcool, mais modérément.* Mieux vaut donc aussi prévoir des consommations non alcoolisées.
- 4 *On offre un repas complet* composé de protéines, de légumes en quantité et d'un accompagnement nutritif comme du riz brun, du quinoa, etc.
- 5 *On offre un seul dessert* pour lequel on adapte la recette en coupant de moitié le sucre requis. CMM ●

# #1 pour la santé de vos articulations

## FORMULE COMPLÈTE

GENACOL OPTIMUM CONTIENT 4 INGRÉDIENTS  
ACTIFS DE HAUTE QUALITÉ QUI AIDE À :

- ✓ Soulager
- ✓ Lubrifier
- ✓ Protéger
- ✓ Régénérer

VOS ARTICULATIONS NATURELLEMENT.

Il aide également à diminuer l'inflammation,  
à améliorer la mobilité et à protéger vos  
articulations contre la détérioration du  
cartilage, la cause principale de l'arthrose.

ESSAYEZ-LE DÈS MAINTENANT !



*« Depuis que je prends Genacol Optimum,  
je peux pratiquer mes sports favoris sans douleur ! »*



[genacolo optimum.com](http://genacolo optimum.com)

# EST-CE QU'ON *boit trop?*

C'EST LE TEMPS DES FÊTES, ET LES OCCASIONS DE  
PRENDRE UN VERRE SE MULTIPLIENT ALLÈGREMENT.  
QUELS SONT LES EFFETS SUR NOTRE SANTÉ SI ON  
TRINQUE UN PEU, MODÉRÉMENT, BEAUCOUP?

Par Julie Leduc

La journée a été dure? On s'ouvre une bière en préparant le souper pour décompresser. La semaine est finie? On célèbre en suivant la vague du «vendredi». Des amis débarquent samedi soir? L'heure est à la fête, et on ne compte plus les bouteilles ouvertes. En plus, voilà que le temps des fêtes arrive: les cocktails, les bulles et les digestifs se succéderont à un rythme parfois plus soutenu qu'on ne le voudrait. Mais il n'y a pas de mal à s'amuser un peu, non?

Oui, l'alcool a le pouvoir de procurer des sensations de détente et d'abaisser l'anxiété. On le boit dans différentes occasions, mais il est souvent associé à des moments de plaisir. «Prendre un verre en compagnie de gens qu'on aime pour parler, rire, dire des choses qui nous tiennent à cœur ou faire savoir aux autres qu'ils sont importants, ça fait partie des bienfaits de l'alcool. En plus, c'est souvent le signe qu'on est en vacances ou que c'est le temps de fêter», note Louise Nadeau, professeure au Département de psychologie de l'Université de Montréal et chercheuse associée à l'Institut universitaire de santé mentale Douglas.

Catherine Paradis, analyste principale, recherches et politiques au Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, est aussi d'accord pour dire que, consommé modérément, l'alcool peut avoir un effet bénéfique sur notre humeur. «Il a un effet désinhibiteur et euphorisant, confirme-t-elle. Il apporte une sensation de bien-être et de plaisir, et le plaisir, c'est bon pour la santé! Malheureusement, ce ne sont pas des données prouvées scientifiquement...»

## ELLE A ARRÊTÉ...



### *pour sauver son couple et sa famille*

Julie Péloquin | 47 ans

Julie a longtemps traîné un problème de dépendance à l'alcool, qui a commencé à la suite de différentes difficultés rencontrées dans sa vie.

«Quand j'allais dans un party, je virais une brosse, jusqu'à ne plus trop me rappeler ce qui s'était passé la veille. Au début, je disais aux gens que je n'avais pas de problème, que je buvais seulement de la bière et du vin. À la fin, je buvais tous les jours et je cachais des bouteilles de vodka dans la maison pour en avoir toujours à portée de main.»

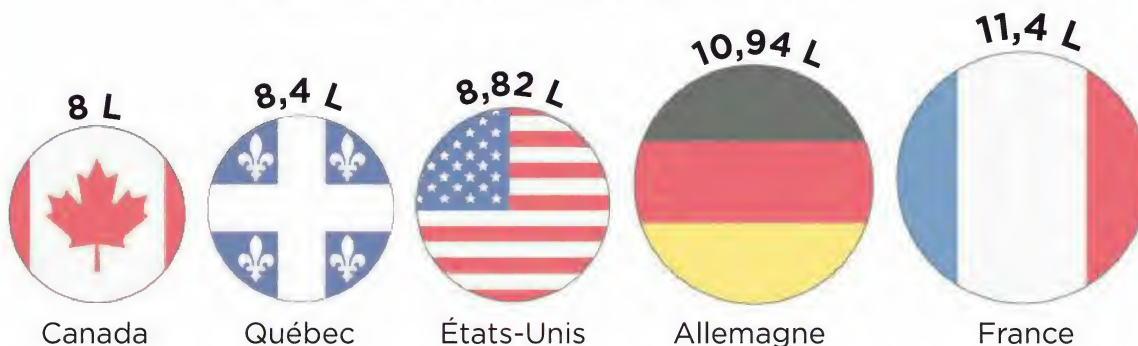
Elle a arrêté de boire en 2012. «Il fallait que j'arrête, car j'étais en train de perdre mon conjoint des 30 dernières années. Il n'aimait plus la femme que j'étais devenue. Je m'éloignais aussi de mes deux grands enfants. Par exemple, je commençais à boire en préparant le souper, alors je ratais la recette et je gâchais le moment qu'on aurait pu passer en famille. Maintenant, je suis au naturel tout le temps. Je maîtrise ce que je dis et ce que je fais.» >>>

## AU QUÉBEC, 82 % DE LA POPULATION BOIT OCCASIONNELLEMENT OU RÉGULIÈREMENT DE L'ALCOOL.

— SOURCE: STATISTIQUE CANADA

## LES QUÉBÉCOIS, BONS BUVEURS?

VOICI LA QUANTITÉ D'ALCOOL QU'UNE PERSONNE DE 15 ANS ET PLUS BOIT EN MOYENNE PAR ANNÉE DANS DIFFÉRENTS PAYS.



SOURCE: PORTRAIT DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL AU QUÉBEC DE 2000 À 2015, INSPQ.



## BON OU PAS POUR LA SANTÉ?

Commençons par les bonnes nouvelles: des études ont démontré que chez les femmes de 45 ans et plus, une légère consommation d'alcool peut réduire les risques de maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux. Cela peut s'expliquer par le fait que l'alcool fait augmenter la quantité de «bon» cholestérol dans le sang et qu'il réduit la capacité des plaquettes sanguines à adhérer ensemble, et donc de former des caillots sanguins pouvant être la cause d'AVC. Cet effet protecteur se manifeste à partir de la ménopause, puisqu'avant ce changement hormonal l'œstrogène nous protège déjà contre les maladies cardiovasculaires.

Mais l'alcool n'a pas que du bon: au-delà des bienfaits mentionnés, les études montrent que même un verre par jour augmente le risque de développer certaines maladies. Et plus on boit, plus les risques augmentent. Ainsi, dépasser sur une base régulière les limites de consommation recommandées accroît les risques de maladies chroniques, comme les maladies du cœur, la cirrhose et certains cancers, dont ceux de la bouche, du larynx et de l'œsophage.

Récemment, on a aussi établi un lien entre la consommation d'alcool et le cancer du sein. «En 2014, une méta-analyse de 60 recherches menées partout dans le monde a montré que chez les femmes qui suivaient les recommandations de consommation (un verre par jour), le risque de développer un cancer du sein s'élevait de 8,5 % comparativement à celles qui ne buvaient pas. Celles qui consommaient au-delà des doses recommandées augmentaient même ce risque à 37 %, mentionne Catherine Paradis. Attention, cela ne veut pas dire que les femmes qui consomment d'un à deux verres de vin par jour auront un cancer du sein, mais le risque augmente.» Ce sont donc des données pertinentes à considérer dans nos habitudes de consommation. Sachant cela, il serait sage que celles qui sont prédisposées à développer un cancer du sein — parce qu'il y en a dans leur famille, par exemple — prennent la décision de limiter leur consommation d'alcool.

## POUR BOIRE MODÉRÉMENT

EN 2010, DES EXPERTS ONT ÉTABLI TROIS RÈGLES D'OR POUR NOUS AIDER À RÉDUIRE LES MÉFAITS DE L'ALCOOL SUR NOTRE SANTÉ.

/// On ne boit **pas plus de deux verres par jour** (trois pour les hommes).

/// On ne prend **pas plus de 10 verres par semaine** (15 verres pour les hommes).

/// On ne boit **pas plus de cinq jours par semaine**.

Au-delà de ces limites, les bienfaits de l'alcool ne sont plus présents, et on s'expose à des risques d'accidents, de maladies et de problèmes de dépendance.

## ELLE A RÉDUIT SA CONSOMMATION...

*pour se sentir mieux*

Josiane Stratis | 30 ans

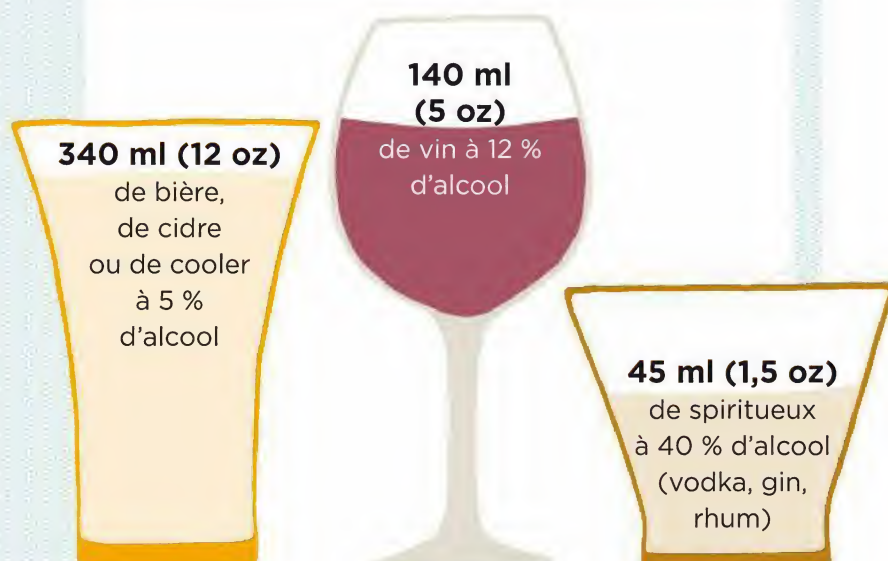
À la mi-vingtaine, Josiane consommait régulièrement au moins une bière par jour. «C'était à la fin de la journée, pour me détendre. Mais la plupart du temps, j'en prenais plus qu'une. Finalement, je me saoulais quatre fois par semaine! J'étais étudiante, sans enfant. J'ai toujours été une fille de party. Ça faisait partie de mon style de vie.» Il y a trois ans, elle a décidé de relever le défi 28 jours sans alcool de la Fondation Jean Lapointe. «Au début, c'était pour voir comment je pouvais me passer de l'alcool. Depuis, je répète l'expérience chaque année, et j'ai beaucoup réduit ma consommation. J'essaie maintenant de boire seulement le week-end. Je ne veux pas boire parce que je vis une situation difficile. Si je prends un verre, c'est pour une occasion heureuse.» «Aujourd'hui, mon sommeil est meilleur. J'ai plus d'énergie qu'avant et je suis concentrée au travail. C'est aussi pratique pour la vie de famille; quand on ne boit pas le vendredi soir, c'est moins dur si on se fait réveiller tôt le samedi matin!»

Socialement, boire moins, ce n'est pas toujours facile, explique-t-elle. «Je dois souvent défendre ma position. Quand je sors avec des amis, tout le monde me dit: "Allez, prends un verre, tu le mérites bien!" La consommation d'alcool est banalisée dans notre société. Personnellement, les mères qui écrivent des statuts comme "Les enfants sont enfin couchés, c'est l'heure du vin!" sur les réseaux sociaux, ça me dérange. Certains membres de ma famille ont eu des problèmes d'alcool. Je sais les ravages que ça peut faire.» >>>

«ON FAIT ATTENTION À CE QU'ON MANGE, ON SURVEILLE LE GRAS ET LE SUCRE DANS NOTRE ALIMENTATION. POUR DES RAISONS DE SANTÉ, IL FAUT AUSSI APPRENDRE À CONTRÔLER NOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL.»

— Louise Nadeau

## QUE REPRÉSENTE UN VERRE?



## NOS ADOS BOIVENT MOINS QU'IL Y A 15 ANS

En 2013-2014, un peu plus de 45 % des jeunes de 12 à 17 ans ont déclaré avoir bu de l'alcool. Cette proportion était de 56,3 % en 2000-2001. Les ados demeurent néanmoins plus vulnérables que les adultes face à l'alcool; ils sont plus à risque de faire des abus. En effet, leur capacité à contrôler leurs impulsions n'est pas encore bien développée, et ils sont continuellement à la recherche de sensations fortes. Une consommation excessive d'alcool peut donc les amener à avoir des comportements dangereux. «Aussi, la consommation abusive d'alcool chez les adolescents peut avoir des effets négatifs sur leur cerveau, qui est encore en formation, notamment sur la mémoire», signale Catherine Paradis. Sans compter que «commencer à boire jeune, en consommant souvent et de façon excessive, augmente le risque de développer une dépendance à l'alcool à long terme», ajoute la D<sup>re</sup> Nicole April.

### POURQUOI EST-CE PIRE POUR LES FEMMES ?

Au Québec, les femmes boivent moins que les hommes, mais au cours des dernières années, c'est chez elles qu'on a observé les hausses les plus marquées de consommation excessive (quatre verres ou plus d'alcool par occasion, au moins une fois par mois) et des limites recommandées dépassées.

Ces hausses sont préoccupantes, estime la D<sup>re</sup> Nicole April, médecin-conseil à l'Institut national de santé publique du Québec, car les femmes sont plus vulnérables que les hommes aux effets de l'alcool. «Le volume de liquide dans notre sang est beaucoup moins grand que dans celui des hommes, explique la D<sup>re</sup> April. L'alcool y est donc plus concentré. C'est pour cette raison que si une femme et un homme de poids égal boivent la même quantité d'alcool, le taux d'alcoolémie (le taux d'alcool dans le sang) de la femme sera plus élevé.» En plus, le foie des femmes compte moins d'enzymes nécessaires à la décomposition de l'alcool, ce qui fait qu'elles l'éliminent moins rapidement de leur corps.

### D'AUTRES RISQUES À CONSIDÉRER

Même dans les limites du raisonnable, boire de l'alcool n'est jamais sans risque. «À court terme, la consommation abusive d'alcool affaiblit nos facultés, ce qui a pour conséquence d'augmenter nos risques d'accidents, de chutes et de blessures, indique Louise Nadeau. Cela peut aussi affecter notre vigilance par rapport aux enfants. En étant moins aux aguets, on risque de ne pas voir les risques qu'ils prennent.»

«Et puisque l'alcool entraîne une perte de maîtrise de soi et un affaiblissement de la capacité à reconnaître les signes d'une situation potentiellement dangereuse, ça augmente notamment les risques de relations sexuelles non consentantes et non protégées et, par le fait même, ceux d'infections transmises sexuellement et de grossesses non désirées», ajoute Catherine Paradis.

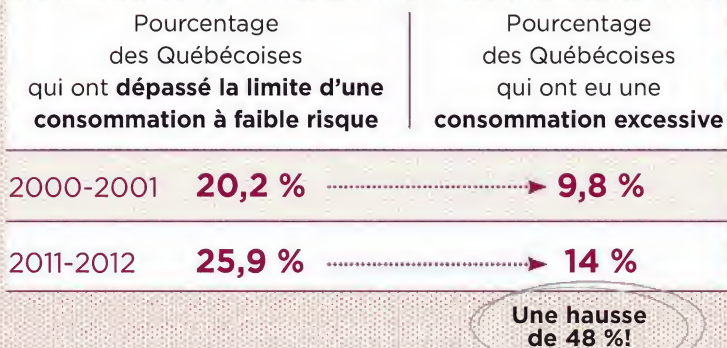
Enfin, la consommation d'alcool a un impact sur le poids, comme l'explique Louise Nadeau. «Un verre de vin correspond à environ 100 calories, explique-t-elle. Boire trois verres de vin, c'est donc comme manger une grosse pointe de tarte!»

Pour la chercheuse, il ne fait pas de doute qu'une consommation régulière peut affecter nos capacités cognitives, et donc entraîner des problèmes de mémoire et des difficultés à se concentrer et à planifier. La prise excessive d'alcool nous prive aussi d'un sommeil de qualité. Et à la longue, le manque de sommeil entraîne une fatigue mentale, un manque d'énergie et de motivation, de même que des sautes d'humeur. D'ailleurs, on conseille aux personnes souffrant d'insomnie d'éviter l'alcool en soirée pour ne pas perturber davantage leur sommeil.

«De plus en plus, on fait attention à ce qu'on mange, on surveille le gras et le sucre dans notre alimentation. Pour des raisons de santé, il faut aussi apprendre à contrôler notre consommation d'alcool. «Le poison est dans la dose», disait le médecin Paracelse, au 16<sup>e</sup> siècle. Ça n'a pas changé», conclut M<sup>me</sup> Nadeau.



## LES FEMMES BOIVENT DE PLUS EN PLUS



## QUAND BOIT-ON TROP?

- /// Quand on boit en réponse à un problème ou à une détresse.
- /// Quand notre consommation d'alcool cause des problèmes dans différentes sphères de notre vie (travail, couple, famille, amis...).
- /// Quand toute notre vie est structurée autour de l'alcool (par exemple, on diminue notre participation à des activités sociales ou à des loisirs à cause de notre consommation).
- /// Quand il faut boire de plus en plus pour obtenir le même effet.
- /// Quand on passe beaucoup de temps à boire ou à se remettre des effets liés à notre consommation.
- /// Quand, malgré nos efforts, on a de la difficulté à diminuer notre consommation ou à se fixer des limites.

Si on note ces signes, on risque de développer une dépendance. On devrait donc songer à chercher de l'aide auprès d'un professionnel de la santé ou d'un organisme spécialisé. Aussi, les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale ou qui ont, dans leur famille, des gens souffrant d'alcoolisme risquent davantage de développer une dépendance à l'alcool, mentionne M<sup>me</sup> Nadeau. «L'alcool ne doit jamais servir de médicament, insiste-t-elle. On boit quand on est bien, et on ne boit pas beaucoup. C'est la seule bonne façon de boire de l'alcool!»

## ELLE A ARRÊTÉ...

  
*pour se concentrer  
sur son travail*

Marie-Amélie Dubé | 35 ans

«Je venais de divorcer, je vivais beaucoup de pression et je voulais mettre toute mon énergie sur mon entreprise, une agence d'organisation d'événements culturels. Dans mon milieu, les activités se passent souvent dans les bars, et les consommations peuvent vite s'accumuler. J'ai décidé d'arrêter l'alcool pour me concentrer sur le travail et, depuis, je n'y vois que de bons côtés. Je me réveille bien le matin et je me sens positive, énergique, prête à passer à l'action, patiente et efficace au travail. J'ai aussi perdu 10 livres en quelques semaines (mais il faut dire que j'ai entrepris, en parallèle, un programme d'entraînement). Enfin, il y a des avantages économiques. Les soirs où je buvais trois pintes de bière à 7 \$, la facture montait vite! Aujourd'hui, je bois une eau gazeuse à 3 \$. Ça fait une bonne différence dans mon budget!»

## POUR ALLER PLUS LOIN

Centre canadien de lutte  
contre les toxicomanies  
ccsa.ca

Éduc'Alcool  
educalcohol.qc.ca

Toxquébec.com  
www.toxquebec.com ●



## NON À l'avalanche DE CADEAUX!

Par Maude Goyer | Illustration: Anne Villeneuve

DU PAPIER D'EMBALLAGE VOLE DANS LES AIRS. DES PETITES MAINS FRÉNÉTIQUES DÉBALLENT LES PRÉSENTS À LA VITESSE DE L'ÉCLAIR. DES CRIS D'EXCITATION. UN CADEAU. DEUX CADEAUX. TROIS. LES JOUETS S'ENTASSENT DANS UN COIN PENDANT QUE LES ENFANTS, PRESSÉS, HYPNOTISÉS, DÉBALLENT ENCORE ET ENCORE. DEBOUT DANS UN COIN DU SALON, JE SOURIS EN APPARENCE, MAIS, INTÉRIEUREMENT, JE GRINCE DES DENTS.

Malgré mon désir de simplicité, la période des fêtes et sa surconsommation éhontée sont entrées chez moi comme un ouragan. La scène dont j'étais témoin me frappait. Je ne voulais pas de tous ces présents, ni de cette exaltation, et encore moins de cette attitude d'enfants gâtés oscillant entre l'explosion de joie et la crise monumentale. Sofia a vécu à peu près la même chose lorsqu'elle a souligné, en même temps, les anniversaires de son garçon de quatre ans et de sa fille de deux ans. Une mauvaise idée. «J'ai dû cacher des cadeaux tellement il y en avait, dit-elle, troublée. C'était démesuré et intense. J'avais honte.»

Selon le Conseil québécois du commerce de détail, les Québécois ont dépensé en moyenne 375 \$ en cadeaux de Noël en 2014. On peut dire que cela fait beaucoup de bébelles... Comment en sommes-nous arrivés là? Est-il possible, à Noël, d'éviter l'avalanche de cadeaux? «Oui, répond la psychopédagogue Cadleen Désir. On peut faire plaisir à ses enfants tout en leur enseignant des valeurs de gratitude et de reconnaissance.»

En tant que parents, nous pouvons faire le choix – marginal, disons-le – de ne pas trop acheter de cadeaux aux enfants. Mais que dire aux proches, aux amis, à la famille? Le sujet est délicat... mais tout à fait abordable, selon Francine Nadeau, psychologue. «Le but de tous les parents, c'est d'enseigner à leurs enfants à être heureux. Or, ce n'est pas en les gavant, en leur donnant tout, tout de suite, qu'ils le seront. Le bonheur n'est pas lié à l'argent, assure-t-elle. Les recherches le démontrent! Cette prémisse peut être une bonne façon d'amorcer la discussion. Une fois dans le vif du sujet, on peut utiliser une formulation pour clarifier nos intentions, sans blesser ni juger. Par exemple: "Je sais que tu aimes beaucoup les enfants, mais j'aimerais que tu nous aides à les éduquer selon les valeurs qui sont importantes pour nous."»

La cohérence est évidemment de mise: le parent qui se réfugie dans le magasinage pour se faire plaisir risque d'avoir plus de difficultés à être crédible dans sa demande de modération matérielle, selon Cadleen Désir. «C'est vrai que nous vivons dans une société de consommation, note-t-elle, mais on peut et on doit outiller notre enfant à comprendre ce que sont un besoin et un désir.»

«On peut faire plaisir à ses enfants tout en leur enseignant des valeurs de gratitude et de reconnaissance.»

— Cadleen Désir, psychopédagogue.

Un cadeau fabriqué. Une sortie au théâtre. Un abonnement à un magazine jeunesse. Une série de coupons faits maison donnant droit à des «privileges». Autant de présents qui seront à l'honneur chez moi cette année. Et qui me feront sourire pour de vrai.

MAUDE GOYER EST LA MÈRE D'UN GARÇON DE NEUF ANS ET D'UNE FILLE DE SEPT ANS. ●

0-5 ans

## POUR UNE SANTÉ DE FER

LE FER EST ESSENTIEL À LA CROISSANCE ET AU DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU DE L'ENFANT. VOICI CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR S'ASSURER QUE NOTRE PETIT EN AIT UN BON APPORT QUOTIDIEN.

### Besoins par jour

BÉBÉ NAÎT AVEC DES RÉSERVES POUR TENIR JUSQU'À SES 6 MOIS.

/// De 7 à 12 mois: **11 mg** /// De 1 à 3 ans: **7 mg** /// De 4 à 5 ans: **10 mg**

### Bonnes portions d'aliments riches en fer



**5 c. à tab.** céréales sèches enrichies en fer = **100 %** besoins de bébé



**40 g** viande de bœuf = **23 %** besoins de 1 à 3 ans



**1/3 t** lentilles cuites = **30 %** besoins de 1 à 3 ans

### Sources de fer

Hémique:



Non hémique:



Pour que le fer non hémique soit bien assimilé, il faut l'associer à une source de vitamine C:



MERCI À STÉPHANIE CÔTÉ, NUTRITIONNISTE POUR LES SITES NOS PETITS MANGEURS, NÂTRE ET GRANDIR ET AUTEURE DU LIVRE *BÉBÉS: 21 JOURS DE MENUS* (ÉDITIONS MODUS VIVENDI).



13+ ans

## CELLULAIRE AU PARTY: OUI, MAIS...

Notre jeune a tendance à avoir le nez dans son cellulaire pendant les parties de famille? Mieux vaut préciser nos attentes avant l'événement que de lui ordonner devant tout le monde de lâcher son téléphone... et d'endurer ensuite un ado bougon toute la soirée.

Pour obtenir sa collaboration, nos attentes doivent toutefois être réalistes, selon Nancy Doyon, fondatrice du service de coaching familial SOS Nancy. «S'il est le seul ado de la place et qu'on lui interdit toute utilisation de son cellulaire, on ouvre la voie à un conflit», dit-elle. Mais attention: abandonner toute tentative de contrôle sur son cellulaire pour avoir la paix n'est pas une meilleure solution. «Les habiletés sociales se développent avec les contacts humains, indique la coach. Notre jeune doit apprendre à s'insérer dans une conversation plutôt que de se réfugier derrière un écran.»

Le mieux, c'est de lui dire qu'on veut qu'il range son cellulaire une partie de la soirée, ce qui lui donne une certaine latitude. Ainsi, on lui demande ce qu'il propose comme compromis et ce qu'il pourrait faire pour participer aux festivités. S'il est à court d'idées, on lui en suggère: fermer son téléphone pendant le repas et le déballage de cadeaux, offrir de passer les hors-d'œuvre, de prendre les commandes de consommations, d'animer un jeu collectif, etc. «Si on fait preuve d'ouverture, notre jeune se sentira compris et sera plus enclin à faire un effort», souligne Nancy Doyon.

NATHALIE VALLERAND ●

6-12 ans

## L'OURSON RÉCONFORTANT POUR LES GRANDS



Maggy-Nadine Lamarche a créé Béké-bobo alors qu'elle cherchait des solutions pour soulager les maux de ventre de son bébé. Il s'agit d'un mélange de céréales inséré dans un ourson qu'on place chaud ou froid sur la zone douloureuse. Bonne nouvelle: un modèle pour les 6 ans et plus est maintenant offert. Mesurant 27 cm de long par 20,5 cm de large, il est un bon allié pour apaiser les bobos de toute la famille. JULIA HAURIO

Ours suprême de Béké-bobo, 25,99 \$  
Points de vente: bekebobo.com



# OÙ EST LE *père Noël?*

QU'IL SOIT SEUL OU AVEC DE  
JOYEUX COMPLICES, LE PÈRE  
NOËL S'ORGANISE POUR ÊTRE  
PARTOUT À LA FOIS, OU PRESQUE!

Par Nathalie De Grandmont



## DANS UNE *vallée secrète*

À **Saint-Raymond-de-Portneuf**, le père Noël nous attend dans la **Vallée secrète**, peuplée par de drôles de gnomes. Mais il faut d'abord trouver le code secret pour ouvrir la porte de la cache à Tinain-nains, en élucidant une série d'énigmes, dispersées dans la forêt. (On propose différents niveaux de difficulté, selon l'âge de nos enfants). En guise de récompense, on a droit à un beau spectacle de personnages animés (dans la cache) et, bien sûr, le père Noël nous accueille dans son chalet pour écouter nos souhaits et nous raconter toutes sortes d'histoires sur ces gnomes mystérieux. Chocolats chauds et autres petites surprises nous ravigoteront également.

**Du 11 novembre au 22 décembre.**

**Le père Noël sera présent les 3, 4, 10, 11, 17 et 18 décembre seulement. 16 \$ (adulte), 13 \$ (enfant).**

[valleesecrete.com](http://valleesecrete.com)



## DANS LES RUES DE *Saint-Sauveur*

Saint-Sauveur ressemble déjà à un village de Noël. Alors, imaginez son **défilé du père Noël**, qui se déroule en soirée, avec les lumières de la ville en toile de fond. Y défilent de 20 à 25 tableaux, composés de mascottes et de superhéros connus, de fanfares et de danseurs, sans parler des chars illuminés et du père Noël, qui arrive à la fin, bien sûr! Habillés chaudement, on passera une soirée magique!

**Le 3 décembre, à 18 h 30.**

**Départ: au coin des rues Monette et Principale. Gratuit.**

[laurentides.com](http://laurentides.com) >>>

## DANS UN JARDIN ENCHANTÉ DES *Hautes-Laurentides*

➤ À la **Route des Gerbes d'Angelica**, à **Mirabel**, le père Noël est bien entouré! Il a élu domicile au milieu d'un jardin enchanteur, ponctué par des personnages en 3D et 80 000 lumières, accrochées aux arbres et un peu partout. Mère Noël et lui nous accueillent dans leur pavillon et remettent un petit cadeau à chaque enfant. Il y a aussi un royaume extérieur, avec d'autres animations variées, des feux de camp et un château en neige, pour jouer!

Les fins de semaine du 12 novembre  
au 18 décembre; tous les jours du  
20 au 30 décembre (sauf les 24 et 25).  
10 \$ (par voiture). [gerbesdangelica.com](http://gerbesdangelica.com)





## DANS SON *château de la capitale*

À **Québec**, le père Noël fait une entrée remarquée lors de la Parade des jouets (le 16 novembre, dans le quartier Saint-Joseph) mais également aux **Galeries de la Capitale**, dès le 20 novembre. Les personnages de l'émission *Salmigondis* y seront aussi! Les 2000 premiers enfants à venir le rencontrer recevront un cadeau (valeur de 15 à 20 \$). Ensuite, le père Noël s'installera dans son château, où il recevra la visite des enfants. À ses côtés, un photographe professionnel immortalisera cette rencontre mémorable.

Du 20 novembre au 24 décembre, dans la cour La Baie des Galeries de la Capitale. Gratuit. [galeriesdelacapitale.com](http://galeriesdelacapitale.com)



## AU *Village québécois d'antan*

Éclairé de ses 25 000 lumières, le **Village illuminé Desjardins**, au **Village québécois d'antan**, à **Drummondville**, propose près de 45 activités intérieures et extérieures. On y rencontre des artisans, la commère, et les «lutins taquins» qui participent à des batailles de boules de neige avec les enfants dans les rues. Les petits adoreront aussi la grande glissade, les concours de tir au câble, le carrousel d'époque (avec de vrais poneys), les contes, sans oublier leur rencontre avec le père Noël et la Fée des étoiles!

Les 9, 10, 16 et 17 décembre, tous les jours du 21 au 31 décembre (sauf le 25) et les 2 et 3 janvier. De 17 h à 22 h. 19,50 \$ (adulte), 14,75 \$ (enfant de 4 à 12 ans). [villageantan.com](http://villageantan.com) >>>

## DANS SON ATELIER MAGIQUE, à *Laval*

On vient nombreux – et de partout – pour admirer les décorations de Noël du **Carrefour Laval**, dont un jardin de poinsettias et un immense sapin de 30 pi de hauteur. Et que dire de l'**Atelier magique**, où les enfants peuvent voir, à travers un écran, d'étranges créatures touffues (les «tufties») en train d'emballer des cadeaux... Juste à côté les attend le père Noël, avec qui ils peuvent se faire photographier (par un professionnel) et recevoir quelques souvenirs. D'ailleurs, on peut prendre rendez-vous avec lui à l'avance, en ligne.

Du 19 novembre au 24 décembre. Gratuit. [cfcarrefourlaval.com](http://cfcarrefourlaval.com)





## AU Village du père Noël

Le père Noël a aussi son village permanent, à **Val-David**. Et en hiver, on peut s'y amuser dans les glissades ou les pistes d'hébertisme, voir les animaux de la ferme (ânes, alpagas, chèvres, moutons, etc.) ou faire des tours de poney (frais en sus). Ensuite, on se réchauffe dans la résidence du père Noël, qui accueille chaleureusement les enfants tout le mois de décembre.

Les 3-4 et 10-11 décembre, puis du 17 décembre au 8 janvier (sauf le 25), de 10 h à 17 h. 18 \$ (adulte et enfant), gratuit pour les enfants de deux ans et moins. [noel.qc.ca](http://noel.qc.ca)

## DANS LES PARCS DE *Montréal*

✓ Noël dans le Parc recrée une ambiance de village, en ville! Cette année, le père Noël visitera les trois sites de l'événement, soit le **parc Lahaie**, la **place Émilie-Gamelin** (nouveau cette année) et le **parc des Compagnons-de-Saint-Laurent**, sur le Plateau-Mont-Royal. Au programme dans ce quartier: des chorales, des spectacles pour enfants, des concerts de musique traditionnelle, tzigane ou émergente. Tout cela au milieu des cabanes en bois rond, des tournois de hockey bottine, des camions de cuisine de rue et des vendeurs de sapins. Avec la carriole de Saint-Élie-de-Caxton (et un conteur à bord) pour arpenter l'avenue Mont-Royal en beauté!

Du 3 au 24 décembre. Gratuit.

[noeldansleparc.com](http://noeldansleparc.com)



PHOTOS: EMMANUEL CROMBEZ (NOËL DANS LE PARC), LUC GIGÈRE (IGLOO).



## AU MARCHÉ DE NOËL DE *Sutton*

➤ À **Sutton**, le marché de Noël transforme la ville en village féérique, avec ses tipis et son immense igloo gonflable. On peut acheter des produits d'artisanat et des spécialités du terroir de la région (lapin, vins, cidres, produits de l'érable et de la pomme, etc.). Mais il y a aussi des feux de bois, des conteurs, des chants, des chasses aux trésors et bien sûr... le père Noël, qui vient y faire plusieurs visites. En parallèle, beaucoup d'animation nous attend dans la rue principale, dont un petit train électrique que les enfants adorent!

Les 26 et 27 novembre et les 3 et 4 décembre au parc des Vétérans. Gratuit. [cantonsdelest.com](http://cantonsdelest.com)

## DANS LE *Vieux-Montréal*

✓ Qui est le vrai père Noël? Y en aurait-il plus d'un? Voilà ce qu'on découvre à **Pointe-à-Callière**, musée d'archéologie et d'histoire de Montréal. Tout en visitant les vestiges archéologiques de la métropole, les enfants font la connaissance de quatre personnages, qui leur racontent comment on célèbre le temps des fêtes dans leur pays. Après Melchior (vieux roi d'Arabie et de Nubie), Babouchka (une grand-mère russe) et Pierre le noir (plus méchant celui-là!), le parcours se termine avec la rencontre du père Noël lui-même, qui livre aux enfants quelques-uns de ses secrets, plus quelques friandises...

Les 3, 4, 10, 11, 17 et 18 décembre, et tous les jours du 23 au 31 (sauf les 25 et 26). 20 \$ (adulte), 10 \$ (enfant de 13 à 17 ans), 8 \$ (enfant de 5 à 12 ans), gratuit pour les enfants de 4 ans et moins.

[pacmusee.qc.ca](http://pacmusee.qc.ca) >>>





## DANS LE QUARTIER *Petit Champlain*

➤ Dans la **ville de Québec**, le père Noël s'installe aussi au **parc Félix-Leclerc**, dans le Quartier Petit Champlain, adossé au cap. Dans un décor naturel très joli, il est accompagné de ses lutins et de chorales ambulantes qui chantent dans les rues voisines. Les enfants pourront se faire photographier avec le père Noël et recevront leur photo en cadeau. Une journée est entièrement consacrée aux familles avec des animations spéciales.

**Du 27 novembre au 24 décembre. Chorales à partir du 15 décembre. Gratuit.**  
[quartierpetitchamplain.com](http://quartierpetitchamplain.com)



## DANS UN TRAIN, À Saint-Constant

À l'Exporail du Musée ferroviaire canadien, on nous invite à rencontrer le père Noël à bord d'un train. Et dans une belle voiture d'époque, toute décorée pour l'occasion! On peut aussi déposer nos lettres pour lui dans le wagon postal, et participer à des ateliers de bricolage et de décoration de biscuits, avant de visiter la voiture Saskatchewan, décorée dans un style victorien.

Les fins de semaine, du 18 novembre au 18 décembre, puis du 27 au 30 décembre. Tarif famille: 48 \$ (pour deux adultes et deux enfants). [exporail.org](http://exporail.org)



## SUR LE mont Royal

Pourquoi un seul père Noël, quand on peut en rencontrer des centaines au même endroit? Chaque année, l'Armée du Salut organise la Course du Père Noël & la Marche des lutins, sur le mont Royal, qui réunit plus de 1000 participants. Plusieurs d'entre eux se déguisent, ce qui donne lieu à une farandole de pères Noël de tous les genres. Certains courent 5 km, alors que les petits lutins peuvent opter pour une course de 1 km. On peut y participer ou venir encourager tous ces coureurs, surtout que les profits servent à amasser des fonds pour les paniers de Noël. Un événement à la fois familial, festif... et pour une bonne cause! Inscriptions en ligne.

Le 3 décembre, sur le mont Royal, à Montréal.  
[armeedusalutquebec.ca](http://armeedusalutquebec.ca)

## À LA PRISON DE Trois-Rivières

Eh! oui, comme nous l'apprend mère Noël affolée, le père Noël a eu des soucis et se trouve en prison... Pour le faire libérer, les enfants doivent retrouver des outils et des cadeaux qu'il a perdus dans le musée. Et, bien sûr, ils y mettent tout leur cœur, aidés par les animateurs. Une activité originale, qui permet aussi de visiter la Vieille prison et le Musée québécois de culture populaire de Trois-Rivières.

Les 3, 4, 10, 11, 17 et 18 décembre. 13 \$ (adulte), 8 \$ enfant), gratuit pour les enfants de quatre ans et moins. [culturepop.qc.ca](http://culturepop.qc.ca)





\* 250 ml de lait 2 % M.G. contiennent 50 % de la valeur quotidienne en vitamine D, qui contribue à la formation de bons os.

La vitamine D,  
pour des os solides\*.



Solide liquide.

# CUISINE

RECETTES | MENUS  
DÉCOUVERTES

On conserve le lait sur les tablettes du réfrigérateur plutôt que dans la porte, car la température y est plus froide.

Envie d'une soupe plus crémeuse? On remplace une partie de l'eau ou du bouillon prévu dans notre recette par du lait, et le tour est joué!

## DU LAIT PARTOUT!

Il transforme nos recettes en plats gourmands et réconfortants. >>>

Pour éviter que le lait déborde lorsqu'on le chauffe sur la cuisinière, on place une cuillère de bois en travers de la casserole.

## ŒUFS COCOTTE À LA MOZZARELLA ET AU BASILIC

4 PORTIONS

Dans une petite casserole, faire fondre 3 c. à tab (45 ml) de **beurre** à feu moyen. | Ajouter 2 c. à tab (30 ml) de **farine** et mélanger. | Verser 1 t (250 ml) de **lait** et cuire, en brassant, jusqu'à ce que la béchamel ait épaissi. | Saler et poivrer. | Retirer du feu et ajouter 3 c. à tab (45 ml) de **basilic frais**, ciselé. | Verser 2 c. à tab (30 ml) de la béchamel dans 4 petits ramequins huilés. | Casser délicatement 1 **œuf** au centre de chaque ramequin. | Saler et poivrer. | Répartir le reste de la béchamel sur les œufs. | Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits. | Parsemer de 1/4 t (60 ml) de **fromage mozzarella** râpé.

## LE LAIT 3 FAÇONS

## POUDING AU RIZ FESTIF

8 PORTIONS

Dans une mijoteuse, mélanger 2 t (500 ml) de **lait entier**, 2 t (500 ml) de **crème à cuisson 15 %**, 1/2 t (125 ml) de **sucré**, 1 1/4 t (310 ml) de **riz arborio** et 1/4 c. à thé (1 ml) de **sel**. | Ajouter 1/2 **gousse de vanille** coupée en deux dans le sens de la longueur et 2 **clous de girofle**. | Couvrir et cuire à faible intensité pendant 4 heures. (Ne pas mélanger.) | Retirer la gousse de vanille et les clous de girofle. | Laisser reposer de 15 à 30 minutes. (Si le pouding est trop collant, ajouter un peu de lait jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.) | Servir tiède ou froid, garni de **confiture**.

## GRATIN DE POMMES DE TERRE AUX NOIX ET À LA SAUGE

8 PORTIONS

Couper 2 lb (1 kg) de **pommes de terre** (environ 6 moyennes), pelées si désiré, en tranches fines. | Rincer les tranches sous l'eau froide, les éponger dans un linge et réserver. | Dans une casserole, faire fondre 3 c. à tab (45 ml) de **beurre** à feu moyen. | Ajouter 1/2 t (125 ml) d'**oignon** haché et 2 **gousses d'ail** hachées, et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. | Ajouter 3 c. à tab (45 ml) de **farine** et mélanger. | Verser 2 1/2 t (625 ml) de **lait** et cuire, en brassant, jusqu'à ce que la béchamel ait épaissi. | Retirer du feu et ajouter 3 c. à thé (15 ml) de **sauge fraîche**, ciselée. | Dans un plat de cuisson muni d'un couvercle, répartir la moitié des tranches de pommes de terre réservées. | Couvrir de la moitié de la béchamel et saupoudrer de 1/2 t (125 ml) de **gruyère** râpé. | Répéter les opérations avec le reste des pommes de terre et de la béchamel. | Couvrir le plat et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 40 minutes. | Poursuivre la cuisson à découvert pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. | Parsemer de 1/2 t (125 ml) de gruyère râpé et de 1/3 t (80 ml) de **noix de Grenoble** grossièrement hachées, et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. ●



## Les aliments d'ici sont remarquables.

Les produits certifiés *Aliments du Québec* et *Aliments préparés au Québec* respectent des normes qui sont parmi les plus élevées du monde. Chapeau!

[alimentsduquebec.com](http://alimentsduquebec.com)





## UN GIN AU SERVICE DE L'ART URBAIN

➤ Nos cocktails des fêtes prennent une saveur philanthropique avec Romeo's gin. Double médaillé d'or au San Francisco World Spirits Competition, ce gin québécois offre de belles notes fraîches de genièvre, de concombre, d'aneth, de lavande, d'amande et de citron. Pour chaque bouteille vendue, 5 % des profits sont versés à la fondation Romeo's, qui préserve, promeut et démocratise l'art et la culture urbaine. Comme un clin d'œil à cette philosophie, la bouteille de la première édition affiche une œuvre de l'artiste montréalais Stikki Peaches. Une double occasion de célébrer! (38,25 \$ les 750 ml, code SAQ: 12873984)



## Des scones EN RÉSERVE

➤ On prévoit organiser un brunch pendant le temps des fêtes? Pour gagner du temps et s'éviter du stress, on prépare nos scones à l'avance et on les congèle. Pour cela, on met la plaque de scones prêts à cuire au congélateur, puis on transfère les portions congelées dans un contenant hermétique, où elles se conserveront un mois. Le jour J, on cuit les scones au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés, et on profite de nos invités!

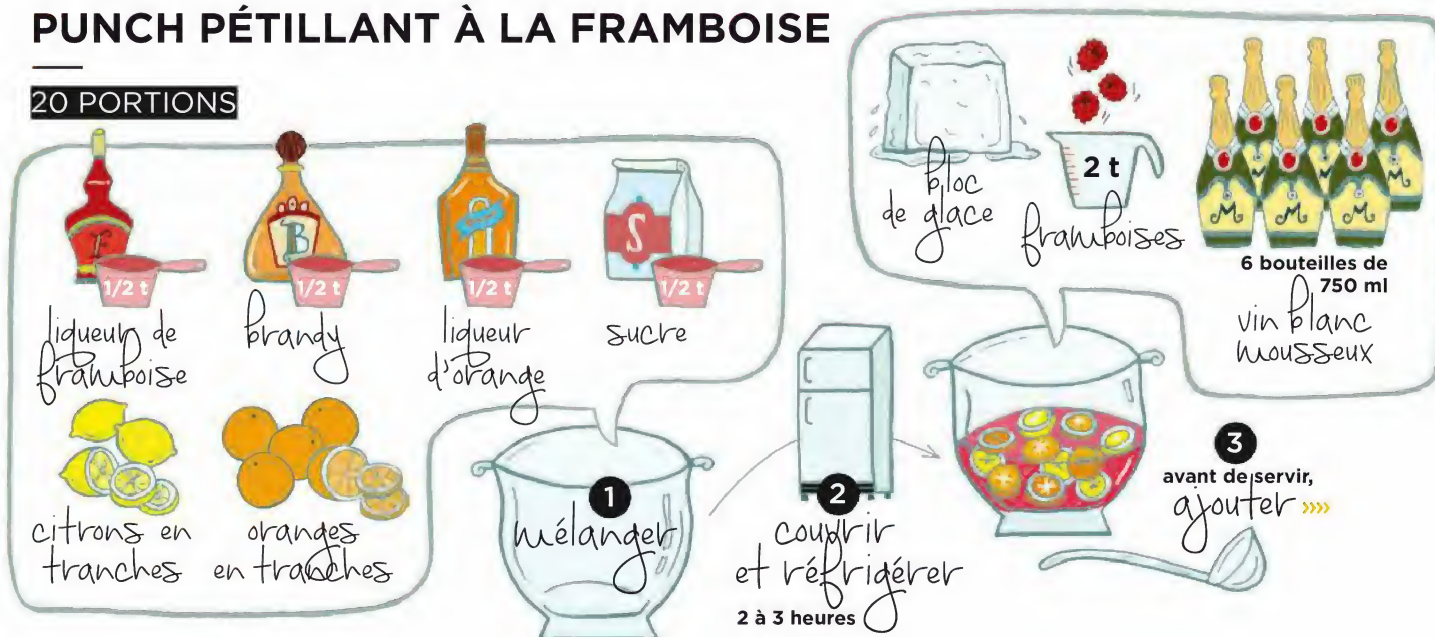
Web

Pour une recette de scones, rendez-vous à [coupdepouce.com/scones](http://coupdepouce.com/scones).

PHOTO: ISTOCKPHOTO (SCONES); ILLUSTRATION: CÉLINE MALÉPART.

## PUNCH PÉTILLANT À LA FRAMBOISE

20 PORTIONS





## Les aliments d'ici sont remarquables.

Au Québec, 1 emploi sur 8 est lié au secteur de l'agroalimentaire.

Raison de plus de choisir des produits certifiés

*Aliments du Québec* et *Aliments préparés au Québec*.

[alimentsduquebec.com](http://alimentsduquebec.com)





## ON TRINQUE SANS FAUSSE NOTE!

SOMMELIÈRE ET ANIMATRICE SUR LA CHAÎNE VINO, JESSICA HARNOIS NOUS LIVRE CINQ CONSEILS POUR BIEN SERVIR LE VIN LORS DE NOS SOUPERS DES FÊTES.

≈ *Servir des bulles à l'apéro.* On opte pour un vin mousseux, un champagne ou un gin-tonic. Leurs bulles sont populaires, et leur acidité nous ouvre l'appétit.

≈ *Utiliser les bons verres.* On sert les vins mousseux dans une flûte pour admirer leurs bulles ou dans un verre à vin blanc pour mieux les sentir. Le verre à vin blanc universel, comme le Riedel Ouverture, est parfait pour servir les blancs. Le verre ballon se prête aux chardonnays boisés et aux vins rouges légers. On garde les gros verres pour les vins rouges corsés qui ont besoin d'être aérés.

≈ *Carafer ou décanter judicieusement.* Les jeunes rouges aromatiques et corsés doivent être aérés. On les passe rapidement dans une carafe pour les aider à s'assouplir et à se bonifier au contact de

l'air. Quant aux vins plus âgés, ils doivent être décantés. Ainsi, on les verse doucement dans la carafe pour en séparer la lie, puis on les sert rapidement.

≈ *Viser la bonne température.* On met notre vin rouge au réfrigérateur de 20 à 30 minutes avant la dégustation. Pour le vin blanc, on procède à l'inverse. On le sort du frigo de 20 à 30 minutes avant le service pour qu'il puisse libérer ses arômes.

≈ *Agencer les couleurs.* Le bon truc pour faire de bons accords: observer la couleur des aliments! Le blanc s'allie souvent bien avec des aliments de couleur blanche, comme le poisson, la volaille ou le fromage. Le rosé s'accorde avec la truite, le saumon, le porc et le veau. On sert un rouge léger avec une viande braisée et un rouge corsé avec du gibier.



## DÉPANNEUR GOURMAND POUR LES FÊTES

À base de crème et de chocolat mi-sucré, les petits pots de ganache Le Décadent par Le Choix du Président ont une saveur riche en chocolat. On déguste ces portions individuelles à la cuillère ou on en glace nos biscuits des fêtes. On peut aussi faire fondre la ganache pour y tremper des fruits, ou la mélanger à du lait pour un chocolat chaud réconfortant. Nos convives apprécieront! 3,99 \$ pour trois pots de 45 ml. Dans les Loblaws, Provigo et Maxi dès le 12 novembre.

## COMPTE À REBOURS chaleureux

On a hâte de voir Noël arriver? Pour patienter jusqu'aux festivités, on compte les jours avec le calendrier de l'avent de TeaTaxi. Chaque jour, on découvre une dose de thé ou d'infusion originale derrière l'une des cases du joyeux emballage hexagonal. De plus, les capsules contenant les mélanges sont en plastique, ce qui les rend entièrement recyclables. Vivement le 1<sup>er</sup> décembre pour notre première tasse! (32 \$, à teataxi.com) ●





## Les aliments d'ici sont remarquables.

Avec plus de 20 000 produits certifiés *Aliments du Québec* et *Aliments préparés au Québec*, les vedettes sont nombreuses. Ajoutez-en quelques-unes sur votre liste.

[alimentsduquebec.com](http://alimentsduquebec.com)



TRANSFORMEZ 1 RECETTE DE BASE  
en 3 ENTRÉES FESTIVES À L'ÉRABLE!

# PAIX, AMOUR ET PÂTE FEUILLETÉE

CHAUSSENS À LA SAUCISSE GLACÉS À L'ÉRABLE

Pour les Fêtes, notre recette de base de pâte brisée feuilletée à l'érable se décline en trois savoureuses entrées festives pour vous faciliter la vie et combler vos convives.

Découvrez ces recettes et nos autres combinaisons inspirantes sur

[jaimelerable.ca](http://jaimelerable.ca)

TARTES DE COURGETTES AU BEURRE D'ÉRABLE



TORSADES AUX OIGNONS ET À L'ÉRABLE



## TRANSFORMEZ 1 RECETTE DE BASE en 3 ENTRÉES FESTIVES À L'ÉRABLE!

### PÂTE BRISÉE FEUILLETÉE À L'ÉRABLE

Temps de préparation: 20 min  
Temps de réfrigération: 3 h 30

- 500 ml (2 tasses) de farine tout usage non blanchie
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre d'érable
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 190 ml (3/4 tasse) de beurre non salé froid, coupé en gros dés
- 90 ml (6 c. à soupe) d'eau glacée (ou plus au besoin)

Au robot culinaire, mélanger la farine, le sucre d'érable et le sel. Ajouter le beurre. Mélanger quelques coups à la fois jusqu'à ce que le beurre ait la grosseur de gros pois. Ajouter l'eau et mélanger de nouveau jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former dans le bol du robot. Ajouter de l'eau au besoin. Retirer la pâte du robot et former un carré de 15 cm (6 po). Couvrir d'une pellicule de plastique et réfrigérer 30 minutes. Pour le pliage, sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte en un rectangle d'environ 46 cm x 20 cm (18 po x 8 po). Plier la pâte en deux sur la largeur (comme un livre qu'on referme). Replier en deux de nouveau, toujours dans le même sens. Recouvrir à nouveau de pellicule de plastique et réfrigérer 1 heure. Répéter toutes les étapes du pliage deux autres fois, en prenant soin de réfrigérer 1 heure à chaque fois. Utiliser cette pâte pour confectionner les recettes qui suivent.

Voir la vidéo gourmande sur [jaimelerable.ca](http://jaimelerable.ca)

### CHAUSSENS À LA SAUCISSE GLACÉS À L'ÉRABLE

Temps de préparation: 20 min  
Temps de cuisson: 20 min  
Donne 18 portions

- La recette de base de **pâte brisée feuilletée à l'érable**
- 6 saucisses de Toulouse ou italiennes, coupées en trois
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 1 œuf
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait
- Farine (pour le plan de travail)
- Beurre d'érable
- Moutarde de Dijon

Préchauffer le four à 200°C (400°F). Déposer les saucisses dans un plat allant au four. Y verser le sirop d'érable et bien enrober. Cuire au four 20 minutes, en tournant à mi-cuisson. Retirer du four et laisser refroidir. Dans un petit bol, à la fourchette, battre l'œuf et le lait pour obtenir une dorure. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à une épaisseur de 3 mm (1/8 po). Y tailler des bandes à l'aide d'une roulette dentelée. Enrober les saucisses de bandes de pâte et badigeonner de dorure. Déposer sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les chaussons soient bien dorés. Entretemps, combiner des quantités égales de beurre d'érable et de moutarde de Dijon pour faire une sauce trempette. Servir les chaussons accompagnés de sauce.

### TARTES DE COURGETTES AU BEURRE D'ÉRABLE

Temps de préparation: 15 min  
Temps de réfrigération: 30 min  
Temps de cuisson: 20 min  
Donne 12 portions

- La recette de base de **pâte brisée feuilletée à l'érable**
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'érable
- 10 ml (2 c. à thé) de romarin frais, haché
- 250 ml (1 tasse) de cheddar fort, râpé
- 3 à 4 courgettes vertes, tranchées en rubans à l'économe
- 6 tomates cerises, coupées en deux
- Sel et poivre, au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de flocons d'érable

Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte pour former deux rectangles de 40 cm x 15 cm (16 po x 6 po). En tapisser deux moules à tarte rectangulaires à fond amovible d'environ 35 cm x 10 cm (14 po x 4 po). Réfrigérer 30 minutes ou congeler 15 minutes. Préchauffer le four à 190°C (375°F). Mélanger la moutarde avec le beurre d'érable et le romarin. En badigeonner les fonds de tarte, puis parsemer de fromage cheddar. Décorer de rouleaux de rubans de courgettes. Disposer les demi-tomates cerises sur le dessus. Saler et poivrer. Cuire au four, sur la grille du bas, environ 20 minutes. Saupoudrer la tarte de flocons d'érable, découper en rectangles de taille égale et servir sans attendre, en guise d'amuse-gueule ou d'entrée.

### TORSADES AUX OIGNONS ET À L'ÉRABLE

Temps de préparation: 25 min  
Temps de congélation: 1 h  
Temps de cuisson: 20 min  
Donne 12 à 15 portions

- La recette de base de **pâte brisée feuilletée à l'érable**
- 2 oignons moyens, émincés
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- Sel et poivre, au goût
- Farine (pour le plan de travail)

Dans une casserole antiadhésive, faire revenir les oignons dans le sirop d'érable environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés. Saler et poivrer. Laisser refroidir. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte feuilletée en un rectangle de 46 cm x 20 cm (18 po x 8 po). Y étaler le mélange d'oignons sur la moitié de la surface, puis rabattre l'autre moitié de pâte sur les oignons. Tailler en lanières et torsader. Placer les torsades sur la plaque et congeler environ 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte soit semi-congelée. Préchauffer le four à 200°C (400°F), grille au centre. Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les torsades soient dorées. Servir tièdes ou froides.

# Festin SANS STRESS

3 entrées faciles  
+  
3 plats principaux  
+  
3 accompagnements festifs

AVEC LA FORMULE BUFFET, ON PRÉPARE TOUT À L'AVANCE  
ET ON FAIT PLAISIR À TOUTE LA COMPAGNIE!

Photos: Tango Photographie | Stylisme culinaire: Denyse Roussin | Stylisme accessoires: Caroline Simon >>>



## *Le plan* DE MATCH

Toutes les recettes  
de ce menu se font  
d'avance, au moins en  
partie. Pour nous donner  
un aperçu des préparatifs  
et bien nous organiser,  
on se réfère au petit bloc  
**Une longueur d'avance** à  
la suite de chaque recette.

*Croustilles de pita  
au zaatar*  
P. 114

*Trempeur  
méditerranéenne*  
P. 114

## 3 entrées faciles

Shooters de potage  
aux carottes et aux  
panais rôtis  
P. 112

Champignons  
farcis  
P. 114

ASSIETTE CARRÉE, ASSIETTE RONDE ET VERRES: CRATE AND BARREL.  
ASSIETTE EN CUIVRE: WILLIAMS-SONOMA. BOL: HOMESENSE.

Trois entrées goûteuses sans viande ni poisson pour que nos invités végétariens ne se privent de rien! >>>>

## SHOOTERS DE POTAGE AUX CAROTTES ET AUX PANAIS RÔTIS

16 À 20 PORTIONS

PRÉPARATION: 35 MIN

CUISSON: 1 H 20 MIN



### POTAGE AUX CAROTTES ET AUX PANAIS RÔTIS

1 1/2 lb	carottes pelées et coupées en dés (environ 6 moyennes)	750 g
1 lb	panais pelés et coupés en dés (environ 4 moyens)	500 g
4	échalotes françaises pelées et coupées en deux	4
3	gousses d'ail	3
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	contenant de bouillon de légumes (900 ml)	1
1 t	eau	250 ml
	sel et poivre	

### CHIPS DE CHOU FRISÉ

3 t	chou frisé (kale), les nervures centrales enlevées, grossièrement déchiqueté	750 ml
2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
1/4 c. à thé	paprika doux	1 ml
1	pincée de sel	1

### GARNITURE AU FROMAGE DE CHÈVRE (FACULTATIF)

2 oz	fromage de chèvre crémeux	60 g
1 oz	fromage à la crème ramolli	30 g
1/4 t	crème à fouetter 35 %	60 ml
1 c. à thé	jus de citron	5 ml
1	pincée de poivre	1

### PRÉPARATION DU POTAGE

1 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium, mélanger les carottes, les panais, les échalotes, l'ail et l'huile. Saler et poivrer. Faire rôtir au four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés (remuer une fois).

2 Mettre les légumes rôtis dans une grande casserole. Verser le bouillon et l'eau, et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire la préparation en purée lisse, en plusieurs fois.

### PRÉPARATION DES CHIPS

3 Dans un bol, mélanger le chou frisé, l'huile, le paprika et le sel. Étaler le mélange en une seule couche sur une plaque tapissée de papier parchemin. Faire cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les chips de chou frisé soient croustillantes et encore vertes. Émietter et réserver.

### PRÉPARATION DE LA GARNITURE AU FROMAGE

4 Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger les fromages, la crème, le jus de citron et le poivre jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

5 Au moment de servir, réchauffer le potage au besoin. À l'aide d'un entonnoir, verser le potage dans des verres à shooter. Garnir chaque portion d'une petite cuillerée de la garniture au fromage et parsemer des chips de chou frisé réservées.

PAR PORTION: cal. 146; prot. 4 g; m.g. 6 g (3 g sat.); chol. 15 mg; gluc. 21 g; fibres 5 g; sodium 247 mg.

## UNE LONGUEUR *d'avance*

≈ *Jusqu'à 1 mois avant*: Préparer le potage et le congeler.

≈ *1 semaine avant*: Préparer les chips de chou frisé et les conserver dans un contenant hermétique à la température ambiante.

≈ *2 jours avant*: Préparer la garniture au fromage et la réfrigérer.

≈ *Le jour J*: Réchauffer le potage dans une casserole à feu moyen pendant 10 minutes et servir en shooter avec la garniture au fromage et les chips de chou frisé. >>>



RÉPANDRE LA MAGIE

Visitez l'une de nos boutiques Le Creuset  
ou trouvez un point de vente sur [LeCreuset.ca](http://LeCreuset.ca)



Ustensiles de cuisson | Pâtisserie | Art de la table | Accessoires

## TREMPETTE MÉDITERRANÉENNE

ON PEUT PRÉPARER LE ZAATAR NOUS-MÊME  
COMME ICI, OU ACHETER UN MÉLANGE  
PRÊT À L'EMPLOI DANS LES ÉPICERIES FINES.

12 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

3 t	yogourt grec nature 2 %	750 ml
1/4 t	pesto au basilic	60 ml
1/3 t	tomates séchées coupées en lanières	80 ml
1/2 t	olives noires dénoyautées	125 ml
3 c. à tab	feuilles de basilic frais	45 ml
1 1/2 c. à tab	pignons grillés	22 ml

huile d'olive

flocons de piment fort (facultatif)

croustilles de pita au zaatar

1 Étendre le yogourt dans une assiette de service.  
Couvrir du pesto, des tomates séchées, des olives,  
du basilic et des pignons. Arroser d'huile d'olive et  
parsemer de flocons de piment fort, si désiré.  
Servir avec les croustilles de pita.

## CROUSTILLES DE PITA AU ZAATAR

12 À 16 PORTIONS (96 CROUSTILLES)

6	pains pita de 8 po (20 cm) de diamètre	6
1/4 t	huile d'olive	60 ml
2 c. à tab	thym frais, haché	30 ml
2 c. à tab	graines de sésame grillées	30 ml
2 c. à thé	sumac moulu	10 ml
1/2 c. à thé	gros sel	2 ml
1 c. à thé	poivre ou piment de Cayenne	5 ml

1 À l'aide de ciseaux de cuisine, découper chaque triangle de  
pita en huit. Détacher chaque triangle de pita en deux, les  
mettre dans un grand bol et les arroser de l'huile. Dans un  
petit bol, mélanger le reste des ingrédients. Parsemer les  
triangles de pita de ce mélange et remuer délicatement.

2 Mettre la moitié des triangles de pita en une seule couche  
sur 2 plaques de cuisson et cuire au four préchauffé à 350 °F  
(180 °C) de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les croustilles soient  
dorées. Cuire le reste des triangles de pita de la même manière.

PAR PORTION DE 1 C. À TAB (15 ML) AVEC 1 CROUSTILLE: cal. 35;  
prot. 1 g; m.g. 2 g (traces sat.); chol. 1 mg; gluc. 4 g; fibres traces;  
sodium 40 mg.

## UNE LONGUEUR *d'avance*

≈ 5 jours avant: Préparer les croustilles de pita et les conserver dans un contenant hermétique  
à la température ambiante.

≈ Le jour J: Préparer le plat de trempette jusqu'à 2 heures avant le repas et réfrigérer.

## CHAMPIGNONS FARCIS

12 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 17 À 20 MIN

1 t	chapelure assaisonnée à l'italienne	250 ml
2/3 t	parmesan râpé	160 ml
2/3 t	crème sure	160 ml
1/4 t	persil italien frais, haché	60 ml
4	gousses d'ail hachées	4
1/2 c. à tab	poivre noir	7 ml
24	gros champignons frais de 2 1/2 po (6 cm) de diamètre, les pieds enlevés	24



1 Dans un bol, mélanger la chapelure, le parmesan, la crème sure,  
le persil, l'ail et le poivre. Farcir chaque champignon d'environ  
1 1/2 c. à tab (22 ml) de la garniture au parmesan. Mettre les champi-  
gnons farcis sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium  
et les vaporiser d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam).

2 Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 17 à 20 minutes  
ou jusqu'à ce que les champignons soient légèrement dorés.

PAR CHAMPIGNON: cal. 88; prot. 4 g; m.g. 4 g (2 g sat.); chol. 9 mg;  
gluc. 9 g; fibres 1 g; sodium 264 mg.

## UNE LONGUEUR *d'avance*

≈ Jusqu'à 1 mois avant: Préparer les champignons farcis, les  
cuire et les congeler.

≈ Le jour J: Réchauffer les champignons congelés au four  
préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes. >>>

Rien d'artificiel

*Sauté de poulet de légumes*



Les **NOUVEAUX** repas surgelés SIMPLY de Healthy Choice ne contiennent aucun colorant ou arôme artificiel et aucun agent de conservation, et sont tout simplement délicieux !

Ils sont offerts en cinq saveurs savoureuses dans l'allée des produits surgelés.

Gâteau de riz à l'aubergine  
et au poivron rouge rôti  
P. 120



### 3 plats principaux



Poitrines de dindon  
farcies aux saucisses  
et aux épinards  
P. 118

ASSIETTE À GÂTEAU: GRATE AND BARREL; CUILLE: V. DE V. PLANCHE RONDE: WILLIAMS-SONOMA;  
PLANCHE À POIGNÉE ET VERRES: HOMESENSE.

## STRUDELS AU SAUMON ET AUX POIREAUX

16 À 20 PORTIONS

PRÉPARATION: 40 MIN

CUISSON: 35 À 45 MIN

à congeler

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2 c. à tab	beurre	30 ml
1	échalote française hachée	1
1	oignon haché	1
3	gros poireaux, les parties blanches et vert pâle, hachés	3
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
1	pincée de piment d'Espelette	1
18	feuilles de pâte phyllo surgelée, décongelée	18
1/2 t	beurre fondu	125 ml
1	gros filet de saumon coupé en 12 morceaux de 1 po (2,5 cm) de largeur (environ 3 lb/1,5 kg)	1
	crème sure (facultatif)	
	sel et poivre	

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Ajouter l'échalote et l'oignon, et cuire, en brassant de temps à autre, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter les poireaux et le vin blanc, et laisser mijoter de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé et que les poireaux soient tendres. Ajouter le piment d'Espelette, saler, poivrer, et mélanger. Retirer du feu et réserver.

2 Sur une surface de travail, dérouler la pâte phyllo (la couvrir d'un linge humide pour l'empêcher de sécher). Étendre 1 feuille de pâte devant soi et la badigeonner de beurre fondu. Couvrir de 2 autres feuilles de pâte de la même manière. Couper l'assemblage de pâte phyllo en deux de façon à obtenir 2 rectangles. Déposer 1 morceau de saumon sur 1 des rectangles de pâte, le long du côté qui se trouve vers soi, en laissant une bordure de 1 po (2,5 cm). Garnir d'environ 2 c. à tab (30 ml) de la garniture aux poireaux réservée. Replier la bordure du rectangle de pâte sur la garniture. Rabattre les 2 côtés, puis replier plusieurs fois les feuilles de pâte avec la garniture à l'intérieur de manière à former un strudel. Déposer le strudel sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et badigeonner le dessus de beurre fondu. Procéder de la même manière avec le reste des ingrédients de manière à obtenir 12 strudels.

3 Cuire les strudels au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir légèrement. Couper les strudels en deux sur le biais. Servir accompagné de crème sure, si désiré.

PAR PORTION: cal. 230; prot. 16 g; m.g. 13 g (5 g sat.); chol. 55 mg; gluc. 12 g; fibres 1 g; sodium 250 mg.

### UNE LONGUEUR d'avance

≈ Jusqu'à 1 mois avant: Préparer les strudels et les congeler.

≈ Le jour J: Cuire les strudels congelés en augmentant le temps de cuisson de 5 minutes. >>>

Strudels au saumon et aux poireaux

## POITRINES DE DINDON FARCIES AUX SAUCISSES ET AUX ÉPINARDS

12 À 16 PORTIONS

PRÉPARATION: 40 MIN

CUISSON: 1 H 50 MIN

REPOS: 10 MIN

1 1/2 t	porto	375 ml
1/2 t	cerises séchées	125 ml
1/2 t	sucre	125 ml
8 oz	saucisses italiennes, la peau enlevée	250 g
1 c. à tab	beurre	15 ml
1	oignon haché	1
5 oz	jeunes feuilles d'épinard	150 g
1/2 t	fromage provolone coupé en dés	125 ml
1/4 t	mie de pain frais, émiettée	60 ml
2 c. à tab	persil italien haché	30 ml
2	poitrines de dindon désossées (3 lb/1,5 kg chacune)	2
12	tranches de bacon	12
	sel et poivre	

### UNE LONGUEUR d'avance

≈ *La veille*: Préparer les poitrines jusqu'à la fin de l'étape 3, les **envelopper** de pellicule plastique et les **réfrigérer**; **préparer** la sauce et la **réfrigérer**.

≈ *Le jour J*: **Cuire** les poitrines farcies environ 2 heures avant le repas.

1 Dans une petite casserole, mélanger le porto, les cerises et le sucre. Porter à ébullition en brassant sans arrêt jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Réduire à feu doux et laisser mijoter, à découvert, pendant 10 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir complètement. Filtrer la sauce, couvrir et réfrigérer (réserver les cerises).

2 Dans un grand poêlon, cuire la chair des saucisses à feu moyen, en la défaisant à l'aide d'une cuillère en bois, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Égoutter la chair des saucisses et la mettre dans un grand bol. Dans le poêlon, chauffer le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter petit à petit les épinards et cuire, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Mettre le mélange d'épinards dans une passoire et presser pour en retirer le plus de liquide possible (jeter le liquide). Hacher grossièrement le mélange d'épinards, puis l'ajouter dans le bol avec la chair des saucisses, les cerises réservées, le fromage, la mie de pain et le persil, et bien mélanger. Réserver la farce.

3 Mettre une poitrine de dindon entre 2 pellicules plastique. À l'aide d'un maillet ou d'un poêlon en fonte, l'aplatir uniformément. Retirer les pellicules plastique. Procéder de la même manière avec l'autre poitrine de dindon. Saler et poivrer. Préparer les poitrines de dindon pour les enrober de bacon, les farcir et les ficeler (voir **Comment réussir la roulade**).

4 En s'aidant de la pellicule plastique, déposer les poitrines farcies sur la grille d'une rôtissoire, le joint vers le bas. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 1 heure 30 minutes ou jusqu'à ce que le dindon ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur et qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre de la farce indique 165 °F (74 °C). Déposer les poitrines de dindon farcies sur une planche à découper et les couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 10 minutes.

5 Au moment de servir, retirer la ficelle. Couper les poitrines de dindon en tranches. Servir le dindon accompagné de la sauce au porto.

PAR PORTION: cal. 255; prot. 28 g; m.g. 9 g (4 g sat.); chol. 70 mg; gluc. 15 g; fibres traces; sodium 365 mg.



### Comment réussir la roulade

VOICI LA TECHNIQUE POUR  
BARDER ET FICELER LES POITRINES  
EN UN TOURNEMAIN.

Sur une double épaisseur de **pellicule plastique**, disposer 6 bouts de **ficelle à rôti** de 18 po (40 cm) de longueur en laissant un espace de 2 po (5 cm) entre chacun. | Déposer un autre bout de ficelle de 24 po (61 cm) perpendiculairement au centre. | Couvrir les ficelles de 6 **tranches de bacon** sur le biais en les faisant se chevaucher légèrement. | Disposer 1 **poitrine de dindon** aplatie sur les tranches de bacon, en prenant soin de former un rectangle. | Répartir la moitié de la **farce** réservée au centre de la poitrine puis, en s'aidant de la pellicule plastique, la plier rapidement en deux de manière à couvrir la farce. | Attacher fermement la poitrine et les tranches de bacon avec la ficelle à rôti de manière à obtenir une roulade. | Procéder de la même manière avec l'autre poitrine de dindon. >>>

# PLACE DESCHAMPS

BAR À VIN

*Situé au cœur de  
la Place des Arts*

175 rue Sainte-Catherine ouest

514.364.3155  
[www.placedeschamps.com](http://www.placedeschamps.com)



## GÂTEAU DE RIZ À L'AUBERGINE ET AU POIVRON ROUGE RÔTI

12 À 14 PORTIONS

PRÉPARATION: 1 H

CUISSON: 1 H 10 MIN

REPOS: 10 MIN



1/2 t	lentilles vertes sèches, rincées	125 ml
1 1/2 t + 4 t	eau	1,375 L
5 c. à tab	huile d'olive	75 ml
2 t	riz au jasmin	500 ml
1	aubergine coupée en rondelles de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur (environ 16 oz/500 g)	1
2	oignons hachés	2
5	gousses d'ail finement hachées	5
1	courgette coupée en petits dés	1
1 t	sauce tomate (de type passata ou marinara)	250 ml
2 c. à tab	pâte de tomates	30 ml
2 c. à thé	paprika fumé	10 ml
1 c. à thé	paprika doux (environ)	5 ml
1/2 c. à thé	flocons de piment fort	2 ml
1	pot de poivrons rouges rôtis, égouttés (300 ml)	1
1/2 t	amandes grillées, grossièrement hachées	125 ml
	sel et poivre	

### UNE LONGUEUR d'avance

≈ Jusqu'à 2 jours avant:

**Préparer** le gâteau d'aubergine jusqu'à la fin de l'étape 4, **couvrir** le moule de papier d'aluminium et **réfrigérer**.

≈ *Le jour J*: **Cuire** le gâteau en augmentant le temps de cuisson de 10 minutes.

1 Dans une casserole, mettre les lentilles et 1 1/2 t (375 ml) de l'eau. Saler et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égoutter et réserver. Entre-temps, dans une autre casserole, porter le reste de l'eau à ébullition avec 1 c. à tab (15 ml) de l'huile. Ajouter le riz. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit. Retirer du feu et laisser reposer à couvert pendant 10 minutes.

2 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, disposer les tranches d'aubergine en une seule couche et les badigeonner de 3 c. à tab (45 ml) de l'huile de chaque côté. Saler et poivrer. Cuire sous le gril préchauffé au centre du four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (retourner les tranches à mi-cuisson). Réserver.

3 Dans un grand poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons et cuire, en brassant, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter l'ail et la courgette, et cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Saler et poivrer. Ajouter la sauce tomate et mélanger. Retirer du feu. Ajouter la pâte de tomates, le paprika fumé, le paprika doux, les flocons de piment fort et les lentilles réservées, et bien mélanger.

4 Dans un moule à charnière de 10 po (25 cm) de diamètre légèrement huilé et tapissé de papier parchemin, étendre uniformément les poivrons en partant du centre, de manière à bien couvrir le fond (tailler les poivrons, au besoin). Couvrir de la moitié du riz cuit, en pressant pour bien le tasser, puis des tranches d'aubergine réservées. Étendre la garniture de lentilles sur les tranches d'aubergine, puis couvrir du reste du riz en pressant. Parsemer le riz de paprika doux.

5 Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 30 minutes. Chauffer le gril du four et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit bien doré. Laisser refroidir légèrement sur une grille, puis démouler le gâteau en le retournant dans une assiette de service. Retirer délicatement la feuille de papier parchemin. Garnir des amandes et couper en pointes.

PAR PORTION: cal. 235; prot. 6 g; m.g. 8 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 35 g; fibres 4 g; sodium 250 mg. >>>

# AVEZ-VOUS TROUVÉ VOS ÉTOILES?



## LE GUIDE-ÉTOILES EST UN SYSTÈME DE CLASSEMENT DES ALIMENTS À 3 ÉTOILES



Le programme vous oriente vers des aliments contenant plus de vitamines, minéraux, fibres, omégas-3 et moins de gras trans et saturés, ainsi que de sodium et de sucres ajoutés.

Visitez [guideetoiles.ca](http://guideetoiles.ca) pour en apprendre davantage sur le système d'attribution des étoiles à l'aide de notre NOUVEL outil Chercheur de valeurs nutritionnelles.

### AVANTAGES

- + Vitamines
- + Minéraux
- + Fibres
- + Oméga-3
- + Grains entiers

### INCONVÉNIENTS

- Gras saturés
- Gras trans
- Sodium ajouté
- Sucre ajouté

Trouvez le Guide-étoiles sur les étiquettes de tablette des magasins suivants :



Aussi offert dans les magasins Dominion<sup>MD</sup> de Terre-Neuve-et-Labrador.

MD/MC Marques de commerce de Loblaws inc. et autres. Tous droits réservés. Utilisées avec permission. © 2016 Loblaws inc.



## 3 accompagnements festifs

Salade de quinoa  
du temps des fêtes  
P. 124



Salade de nouilles  
de légumes  
aux noix  
P. 124

SALADIERS: INDIGO. PLANCHE DE BOIS: HOMESSENSE. PLAT À GRATIN ET SOUS-VERRES: WILLIAMS-SONOMA. ASSIETTE DE CUIVRE ET USTENSILES: V DE V.

## CRUMBLE DE LÉGUMES-RACINES

12 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

CUISSON: 1 H 20 MIN

REPOS: 5 MIN

### LÉGUMES-RACINES CRÉMEUX

4 t	courge musquée (butternut) pelée et coupée en cubes	1 L
2	oignons hachés	2
1	grosse patate douce, pelée et coupée en cubes	1
1 1/2 lb	pommes de terre grelots jaunes coupées en deux ou en quatre	750 g
4	gousses d'ail hachées	4
1/4 t	beurre	60 ml
1/4 t	farine	60 ml
2 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sodium	500 ml
1 t	crème à cuisson 35 %	250 ml
2 c. à thé	moutarde de Dijon	10 ml
	sel et poivre	

### GARNITURE AUX NOIX ET AUX HERBES

1 1/2 t	mie de pain frais, émietté	375 ml
1/2 t	noix de Grenoble hachées	125 ml
2 c. à tab	sauge fraîche, hachée	30 ml
1 c. à tab	persil italien frais, haché	15 ml
3 c. à tab	beurre fondu	45 ml

### PRÉPARATION DES LÉGUMES-RACINES

1 Dans un grand plat à gratin d'une capacité de 12 t (3 L), mélanger la courge, les oignons, la patate douce, les pommes de terre et l'ail. Réserver.

2 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Verser le bouillon et la crème, et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi. Ajouter la moutarde et mélanger. Saler et poivrer. Verser la préparation sur les légumes.

3 Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

### PRÉPARATION DE LA GARNITURE

4 Dans un bol, mélanger la mie de pain, les noix, la sauge et le persil. Verser le beurre fondu et mélanger. Parsemer les légumes de la garniture et poursuivre la cuisson au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du crumble soit doré. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

PAR PORTION: cal. 290; prot. 6 g; m.g. 18 g (9 g sat.); chol. 40 mg; gluc. 29 g; fibres 3 g; sodium 250 mg.

Crumble de légumes-racines

### UNE LONGUEUR *d'avance*

≡ *Jusqu'à 2 jours avant:* Préparer la garniture aux noix et la réfrigérer.  
 ≡ *Le jour J:* Préparer le crumble sans le cuire jusqu'à 4 heures avant et le réfrigérer. Cuire environ 1 heure avant le repas. >>>

## SALADE DE NOUILLES DE LÉGUMES AUX NOISETTES

12 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

végétalien

### VINAIGRETTE À LA NOISETTE

1	échalote française hachée	1
3 c. à tab	jus de citron	45 ml
1 1/2 c. à tab	sirop d'érable	22 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1/4 t	huile de noisette	60 ml
	sel et poivre	

### SALADE DE LÉGUMES

2	courgettes	2
3	betteraves jaunes	3
3	carottes	3
1/4 t	noisettes grillées, hachées	60 ml

### PRÉPARATION DE LA VINAIGRETTE

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'échalote, le jus de citron, le sirop d'érable et la moutarde. Saler et poivrer. Verser l'huile en filet, en fouettant, jusqu'à ce que la vinaigrette soit lisse et homogène. Réserver.

### PRÉPARATION DE LA SALADE

2 À l'aide d'un coupe-spirales ou d'une râpe, couper les courgettes, les betteraves et les carottes en nouilles ou en rubans (au besoin, couper les nouilles plus longues). Mettre les nouilles de légumes dans le bol de vinaigrette réservée et mélanger pour bien les enrober. Parsemer des noisettes.

PAR PORTION: cal. 85; prot. 1 g; m.g. 6 g (traces sat.); chol. aucun; gluc. 7 g; fibres 1 g; sodium 150 mg.

Un bon  
truc

Pour que les **nouilles de légumes gardent leur croquant**, on les mélange à la vinaigrette au dernier moment.

### UNE LONGUEUR d'avance

≈ Jusqu'à 2 jours avant: Préparer la vinaigrette et la réfrigérer; préparer les nouilles de légumes, les mettre dans un bol d'eau froide citronnée et réfrigérer.

≈ Le jour J: Égoutter les nouilles de légumes et les mélanger à la vinaigrette juste avant de servir.

## SALADE DE QUINOA DU TEMPS DES FÊTES

PORTIONS: 12

PRÉPARATION: 25 MIN

CUISSON: 15 À 20 MIN

5 t	bouillon de légumes	1,25 L
3 t	quinoa blanc rincé et égoutté	750 ml
1	feuille de laurier	1
3	pommes (de type Cortland ou Spartan)	3
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1/2 t	huile d'olive	125 ml
1/4 t	vinaigre de vin blanc ou de cidre	60 ml
8 oz	fromage fêta grossièrement émietté	250 g
1 t	graines de grenade	250 ml
1/4 t	menthe fraîche, grossièrement hachée	60 ml
1/4 t	persil italien grossièrement haché	60 ml
	sel et poivre	

1 Dans une casserole, verser le bouillon et porter à ébullition. Ajouter le quinoa et la feuille de laurier, et porter de nouveau à ébullition. Réduire le feu, couvrir et cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé. Retirer la feuille de laurier et remuer le quinoa à l'aide d'une fourchette. Réserver.

2 Couper les pommes en dés, les mettre dans un grand bol et les arroser du jus de citron pour éviter qu'elles ne brunissent. Ajouter le quinoa réservé, l'huile et le vinaigre, et mélanger. Saler et poivrer. Étendre le mélange de quinoa réservé dans un plat de service. Parsemer du fromage fêta, des graines de grenade, de la menthe et du persil.

PAR PORTION: cal. 350; prot. 10 g; m.g. 17 g (5 g sat.); chol. 20 mg; gluc. 40 g; fibres 5 g; sodium 340 mg.

### UNE LONGUEUR d'avance

≈ Jusqu'à 3 jours avant: Cuire le quinoa et le réfrigérer.

≈ Le jour J: Ajouter le reste des ingrédients au quinoa et mélanger. ●



*Croustade aux canneberges et aux pommes | 11 g de fibres*



*Poulet parmesan | 5 g de fibres*



*L'ultime burger | 11 g de fibres*

*À l'origine de plein  
de bonnes choses*



[allbran.ca/fr/accueil](http://allbran.ca/fr/accueil)



**ET SI LA  
TARTE POUVAIT  
SE MANGER**



**SANS  
FOURCHETTE ?**



**DÉSIREZ PLUS™**



COLLECTION™  
**TROUVAILLES**



## LA NOUVELLE TARTE RECTANGULAIRE CHOCOLAT ET PACANES PC<sup>MD</sup>

Dans la cuisine du Choix du Président<sup>MD</sup>, plus on est curieux, plus on fait des découvertes. Prête à servir, essayez notre nouvelle **Tarte rectangulaire chocolat et pacanes PC<sup>MD</sup>**, parfaite pour manger avec les mains ! Découvrez les Coups de cœur de la Collection<sup>MC</sup> Trouvailles le Choix du Président<sup>MD</sup> et de toutes nouvelles façons de célébrer le temps des Fêtes à [pc.ca/trouvailles](http://pc.ca/trouvailles).

Toutes les marques de commerce et les logos sont des marques de commerce déposées.  
© 2016, Loblaw's. Tous droits réservés.



PHOTOS: JODI PUDGE. STYLISME CULINAIRE: ASHLEY DENTON. STYLISME ACCESSOIRES: MADELINE JOHARI.

Minipavlovas  
aux petits fruits  
P. 132

# DESSERTS DE NOËL *en 2 versions*

ON CHOISIT UN GROS DESSERT  
POUR ÉPATER LA GALERIE  
OU ON OPTE POUR SA VARIANTE  
EN MINIATURE, PARFAITE  
SUR LA TABLE D'UN BUFFET!

*Aussi légère que spectaculaire!*

Pavlova de Noël  
aux petits fruits  
P. 130 >>>



## PAVLOVA DE NOËL AUX PETITS FRUITS

10 À 12 PORTIONS

PRÉPARATION: 45 MIN

CUISSON: 1 H 10 MIN

REPOS: 3 H

### PAVLOVA

1 1/2 t	sucre	375 ml
6	blancs d'œufs	6
1/2 c. à thé	crème de tartre	2 ml
2 c. à tab	fécule de maïs	30 ml
1 c. à tab	vinaigre	15 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml

### GARNITURE AUX PETITS FRUITS

2 t	canneberges fraîches ou surgelées	500 ml
1/2 t	sucre	125 ml
1/2 c. à thé	zeste d'orange râpé	2 ml
1	bâton de cannelle	1
1/2 t	eau	125 ml
1/2 t	bleuets surgelés	125 ml
	feuilles fraîches de laurier ou de menthe (facultatif)	

### PRÉPARATION DE LA PAVLOVA

1 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, à l'aide d'un moule à gâteau rond de 10 po (25 cm) de diamètre, tracer un cercle. Retourner le papier et réserver.

2 Au robot culinaire, mouder le sucre pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que les cristaux soient plus fins. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'œufs avec la crème de tartre jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous. Incorporer le sucre moulu, 2 c. à tab (30 ml) à la fois, jusqu'à ce que le mélange forme des pics fermes et brillants. Incorporer la fécule de maïs, le vinaigre et la vanille en battant. À l'aide de 2 grosses cuillères, laisser tomber la meringue en boules en suivant le cercle tracé sur le papier de la plaque réservée.

3 Cuire au four préchauffé à 275 °F (135 °C) pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la meringue commence à dorer. Éteindre le four, ouvrir légèrement la porte et laisser refroidir complètement la meringue dans le four pendant 2 heures. (La meringue se conservera jusqu'à 1 semaine dans un contenant hermétique à la température ambiante.)

### PRÉPARATION DE LA GARNITURE

4 Entre-temps, dans une petite casserole, mélanger les canneberges, le sucre, le zeste d'orange, la cannelle et l'eau. Porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire à feu doux et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi et ait la consistance d'une confiture. Retirer le bâton de cannelle (le jeter). Ajouter les bleuets et mélanger. Laisser refroidir complètement. (La garniture se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur. Incorporer jusqu'à 1 c. à tab/15 ml d'eau au moment de servir.)

5 À l'aide d'une cuillère, napper la meringue de la garniture aux petits fruits refroidie. Décorer de feuilles de laurier, si désiré. Servir aussitôt.

PAR PORTION: cal. 148; prot. 2 g; m.g. traces (aucun sat.); chol. aucun; gluc. 36 g; fibres 1 g; sodium 27 mg. >>>



*Lait sans lactose.  
Facile à digérer. Facile à aimer.*



La liberté  
sans lactose

[lactantia.ca](http://lactantia.ca)

## MINIPAVLOVAS AUX PETITS FRUITS

POUR VARIER, ON PEUT UTILISER D'AUTRES GARNITURES, COMME DU DULCE DE LECHE, DE LA CONFITURE, DU FROMAGE FRAIS OU UN BEURRE DE NOIX. OU ENCORE, ON PEUT SIMPLEMENT TREMPER LES PAVLOVAS MINIATURES DANS UN BON CHOCOLAT FONDU.

**DONNE 30 MINIPAVLOVAS**

**PRÉPARATION: 30 MIN**

**CUISSON: 2 H**

**REPOS: 30 MIN**

4	blancs d'œufs	4
1/8 c. à thé	crème de tartre	0,5 ml
1 t	sucres	250 ml
	garniture aux petits fruits (voir recette p. 130)	

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'œufs avec la crème de tartre jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous. Incorporer le sucre, 2 c. à tab (30 ml) à la fois, jusqu'à ce que le mélange forme des pics fermes et brillants.

2 Mettre le mélange de blancs d'œufs dans une poche à douille munie d'un embout étoilé et former de petits monticules ou des rosettes de 1 po (2,5 cm) sur

2 plaques à biscuits tapissées de papier parchemin. Mettre une des plaques dans le tiers supérieur du four et l'autre dans le tiers inférieur du four préchauffé à 200 °F (95 °C) et cuire pendant 2 heures ou jusqu'à ce que les meringues soient sèches (intervertir et tourner les plaques à mi-cuisson). Éteindre le four et laisser refroidir les meringues dans le four pendant 30 minutes. Déposer les meringues sur des grilles et les laisser refroidir complètement. (Les meringues se conserveront jusqu'à 1 semaine dans un contenant hermétique à la température ambiante.)

3 À l'aide d'une cuillère, garnir la moitié des meringues d'environ 1 c. à tab (15 ml) chacune de garniture. Couvrir du reste des meringues. Servir aussitôt.

PAR MINIPAVLOVA: cal. 45; prot. 1 g; m.g. aucune (aucun sat.); chol. aucun; gluc. 11 g; fibres traces; sodium 7 mg. >>>



# UN *Chef-d'œuvre*

DE PERSÉVÉRANCE



Pour maîtriser l'art de cuisiner, il faut être prêt à moffer en beauté. Après tout, qui ne risque rien n'a rien. Et avec leur goût raffiné et leur texture fondante divine, les nouveaux **morceaux de chocolat CHIPITS INSPIRATIONS** vous assureront que même si votre gâteau à trois étages tombe un peu à plat, son goût sera à la hauteur. Découvrez ce délice et d'autres recettes inspirantes à [hersheyskitchens.ca](http://hersheyskitchens.ca).

Un dessert à la fois.



Carrés au chocolat,  
à la grenade et  
au mascarpone  
P. 138

On peut aussi étendre la garniture à la spatule, en formant de jolies volutes.

Un bon  
truc

Pour retirer facilement les graines de grenade, on tranche la couronne du fruit, puis on le divise en sections. On dépose les sections dans un bol d'eau et on retire délicatement les graines de leur membrane. À noter qu'une grenade donne environ 3/4 l (180 ml) de graines. Pour se simplifier la tâche, on peut également se procurer des graines de grenade en petits contenants, au rayon des produits réfrigérés des supermarchés (durant la saison des fêtes).



*Gâteau étagé au chocolat,  
à la grenade et au mascarpone*  
P. 136 »»

# GÂTEAU ÉTAGÉ AU CHOCOLAT, À LA GRENADE ET AU MASCARPONE

12 À 14 PORTIONS

PRÉPARATION: 1 H

CUISSON: 40 MIN

RÉFRIGÉRATION: 30 MIN

à congeler

## GÂTEAUX AU CHOCOLAT

2 t	farine	500 ml
1/2 t	poudre de cacao non sucrée tamisée	125 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1 t	beurre ramolli	250 ml
1 1/2 t	sucré	375 ml
2	œufs	2
2 c. à thé	vanille	10 ml
2 c. à tab	mélasse de grenade	30 ml
1 1/2 t	babeurre	375 ml

## GLACE À LA GRENADE

1 c. à thé	mélasse de grenade	5 ml
4 c. à thé	sucré	20 ml
1	brin de romarin frais	1
2 c. à tab	eau	30 ml

## GLAÇAGE AU MASCARPONE ET DÉCORATIONS

1	contenant de fromage mascarpone (275 g)	1
1/2 t	sucré glace	125 ml
1/2 t	crème à fouetter 35 %	125 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml
1/2 t	graines de grenade	125 ml
1	brin de romarin frais, coupé en petits morceaux	1
1 c. à tab	sucré cristallisé	15 ml

C'est  
quoi?

La mélasse de grenade est un sirop épais et concentré à base de jus de grenade, souvent utilisé dans les cuisines moyen-orientales. On la trouve en petites bouteilles dans certains supermarchés et dans les magasins d'aliments naturels.



## PRÉPARATION DES GÂTEAUX

1 Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter les œufs un à un en battant, puis la vanille et la mélasse de grenade. Ajouter les ingrédients secs réservés en trois fois, en alternant avec le babeurre, et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Verser la pâte dans 2 moules à gâteau de 8 po (20 cm) de diamètre tapissés de papier parchemin. Lisser le dessus.

2 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre des gâteaux en ressorte propre. Déposer les moules sur des grilles et laisser refroidir complètement. Démouler les gâteaux et retirer le papier parchemin. (Les gâteaux se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur ou jusqu'à 2 semaines au congélateur.)

## PRÉPARATION DE LA GLACE

3 Entre-temps, dans une petite casserole, mélanger la mélasse de grenade, le sucre, le romarin et l'eau. Faire mijoter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait réduit environ de moitié. Retirer le romarin (le jeter). Laisser refroidir. (La glace se conservera jusqu'au lendemain à la température ambiante.)

## PRÉPARATION DU GLAÇAGE

4 Entre-temps, dans un bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre le fromage mascarpone et le sucre glace jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Dans un autre bol, fouetter la crème. Incorporer la crème fouettée et la vanille en soulevant délicatement la masse. (Le glaçage se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

## ASSEMBLAGE DU GÂTEAU

5 Déposer 1 gâteau refroidi dans une assiette à gâteau. Badigeonner le gâteau de la moitié de la glace refroidie et parsemer de 1/4 t (60 ml) des graines de grenade. Remplir une poche à douille munie d'un embout rond du glaçage au mascarpone et couvrir le gâteau de la moitié du glaçage en formant de petits monticules. Couvrir de l'autre gâteau, le badigeonner du reste de la glace et le couvrir du reste de glaçage de la même manière. Réfrigérer pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le glaçage ait pris. (Le gâteau se conservera jusqu'à 4 heures au réfrigérateur.)

6 Au moment de servir, parsemer le gâteau du reste des graines de grenade, du romarin et du sucre cristallisé.

PAR PORTION: cal. 439; prot. 7 g; m.g. 25 g (16 g sat.); chol. 85 mg; gluc. 49 g; fibres 2 g; sodium 302 mg. >>>



# MON BEAU RÊVE DE Gâteau au fromage au Chocolat BLANC

## GÂTEAU AU FROMAGE AU CHOCOLAT BLANC, À L'ORANGE ET AUX CANNEBERGES

**Préparation:** 25 min. | **Prêt en:** 6 heures 30 min. | **Donne:** 16 portions

### CE QU'IL VOUS FAUT

- 12 sablés Peek Freans, écrasés finement (environ 1  $\frac{3}{4}$  tasse)
- 2 c. à soupe de beurre, fondu
- 4 paquets (250 g chacun) de fromage à la crème Philadelphia en brique, ramolli
- 1 tasse de sucre, divisée
- 2 c. à thé de vanille
- 4 oz. ( $\frac{2}{3}$  d'un paquet de 170 g) de chocolat blanc Baker's, fondu
- 4 œufs
- 1 c. à thé de fécule de maïs
- 1 c. à soupe du zeste et  $\frac{1}{2}$  tasse du jus de 2 grosses oranges, divisées
- $1\frac{1}{2}$  tasse de canneberges fraîches

### CE QU'IL FAUT FAIRE

**Chauffer** le four à 325 °F.

**Mélanger** la chapelure de biscuits et le beurre; presser dans un moule à charnière de 9 po. Cuire 10 min.

**Entre-temps**, mélanger au batteur le fromage à la crème,  $\frac{3}{4}$  t du sucre et la vanille dans un grand bol jusqu'à homogénéité. Ajouter le chocolat; bien mélanger. Ajouter les œufs, un à la fois, en battant à faible vitesse après chaque ajout, juste assez pour mélanger.

**Verser** la préparation de fromage à la crème sur la croûte. Cuire de 1 h à 1 h 5 min ou jusqu'à ce que le centre soit presque pris. Passer la lame d'un couteau le long de la paroi du moule pour en détacher le gâteau; laisser refroidir avant de démouler. Réfrigérer le gâteau au fromage 4 h.

**Entre-temps**, mélanger la fécule de maïs et 1 c. à soupe du jus d'orange jusqu'à homogénéité. Porter à ébullition les canneberges, le reste du jus d'orange et le reste du sucre dans une casserole à feu mi-vif; laisser mijoter à feu doux 6 min ou jusqu'à ce que les canneberges ramollissent, en remuant souvent. Incorporer le mélange de fécule de maïs; porter à ébullition, en remuant constamment. Cuire 1 min ou jusqu'à ce que le mélange épaississe, en remuant. Retirer du feu. Incorporer le zeste d'orange. Laisser refroidir. Réfrigérer jusqu'à l'utilisation.

**Garnir** le gâteau au fromage de la glace de canneberges au moment de servir.



C'est une question de Philly®



## CARRÉS AU CHOCOLAT, À LA GRENADE ET AU MASCARPONE

**DONNE 16 CARRÉS**

**PRÉPARATION: 30 MIN**

**REPOS: 10 MIN**

**CUISSON: 40 MIN**

**RÉFRIGÉRATION: 1 H 30 MIN**

1 1/2 t	chapelure de gaufrettes au chocolat	375 ml
1/3 t	beurre fondu	80 ml
1	contenant de fromage mascarpone (475 g)	1
1/4 t	sucré	60 ml
1	œuf	1
2 c. à thé	vanille	10 ml
1/4 t	farine	60 ml
3/4 t	jus de grenade	180 ml
3 c. à tab	miel liquide	45 ml
1 t	graines de grenade	250 ml

1 Dans un bol, mélanger la chapelure de gaufrettes et le beurre jusqu'à ce que le mélange soit humecté. Presser uniformément le mélange dans un moule carré de 8 po (20 cm) tapissé de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que la surface de la croûte soit cuite. Laisser refroidir légèrement pendant 10 minutes.

2 Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage mascarpone avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter l'œuf et la vanille en battant, puis incorporer la farine. Étendre la garniture au mascarpone sur la croûte refroidie et lisser le dessus.

3 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la surface de la garniture semble sèche. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir complètement. Réfrigérer pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la garniture ait pris. (Les carrés se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

4 Dans une petite casserole, mélanger le jus de grenade et le miel, et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi légèrement. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir légèrement. Verser cette glace sur la garniture au mascarpone et parsemer des graines de grenade. Réfrigérer pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la glace ait pris. Couper en carrés.

PAR CARRÉ: cal. 240; prot. 5 g; m.g. 16 g (10 g sat.); chol. 37 mg; gluc. 21 g; fibres 1 g; sodium 124 mg. >>>

PUBLI-REPORTAGE

# PRÊT *à* RECEVOIR

Accueillir parents et amis durant les Fêtes ne devrait pas être une corvée. En préparant de petites douceurs à l'avance – comme nos éclairs au chocolat simplifiés – tout ce que vous aurez à faire à l'arrivée de vos invités, c'est le café !

*truc*

La pâte réfrigérée est plus facile à travailler que la pâte à température ambiante. La pâte commence à coller ? Mettez-la un moment au réfrigérateur.

*truc*

Hachez le chocolat avant de le faire fondre. Ainsi, il fondra plus rapidement et également.

*truc*

Cuisez ces douceurs à l'avance, puis superposez-les dans un contenant hermétique en prenant soin de mettre une feuille de papier ciré entre chaque rang. Elles se conserveront jusqu'à 5 jours au réfrigérateur et 2 semaines au congélateur.

## Fauxclairs au chocolat et au gingembre

Dans un grand bol, battre en mousse  $\frac{1}{3}$  de t. de beurre non salé ramolli et 1 t. de sucre granulé; ajouter 1 œuf et  $\frac{1}{3}$  de t. de mélasse de fantaisie en battant. Dans un autre bol, fouetter ensemble 2 t. de farine tout usage, 1  $\frac{1}{2}$  c. à thé de gingembre moulu, 1 c. à thé de bicarbonate de soude, 1 c. à thé de cannelle,  $\frac{1}{4}$  c. à thé de clous de girofle et une pincée de sel. Ajouter le tout au mélange de beurre et brasser jusqu'à homogénéité. Former des boules avec une cuillère à soupe, puis abaisser chaque boule pour obtenir un billot de 3  $\frac{1}{2}$  po de long. Disposer les billots sur une plaque à pâtisserie sans bords, couverte de papier parchemin, en laissant 2 po d'espace entre chacun. Mettre au four, une plaque à la fois, à 350 °F, et cuire jusqu'à ce que les billots soient fermes, soit environ 12 minutes. Laisser refroidir pendant 5 minutes sur la plaque puis transférer les pâtisseries sur une grille pour refroidir complètement. Faire fondre 225 g (environ 8 oz) de chocolat mi-sucré haché; en étendre 1 c. à thé sur chaque fauxclair. Laisser reposer pendant environ 1 heure. **Donne environ 48 fauxclairs.**



POUR D'AUTRES RECETTES DE BISCUITS, VISITEZ [coupdepouce.com/biscuits](http://coupdepouce.com/biscuits).

**LAVAZZA**

TORINO, ITALIA, 1895  
LAVAZZA.COM



Tarte crémeuse  
au pain d'épice  
P. 142

*Avec les bonhommes en pain d'épice en trop, on peut faire des petits cadeaux gourmands.*

Un bon  
truc

*Les biscuits ont trop gonflé et perdu leur cavité à la cuisson? On n'a qu'à refaçonner leur empreinte quand ils sont encore chauds, en pressant la pâte avec le dos d'une petite cuillère à mesurer. >>>*

Biscuits au pain d'épice  
et au fromage à la crème  
P. 144



## TARTE CRÉMEUSE AU PAIN D'ÉPICE

8 PORTIONS

PRÉPARATION: 1 H

CUISSON: 40 MIN

RÉFRIGÉRATION: 6 H 45 MIN

### CROÛTE ET BONHOMMES EN PAIN D'ÉPICE

2 1/4 t	farine	560 ml
1/4 t	poudre de cacao non sucrée	60 ml
1 c. à thé	cannelle moulue	5 ml
1 c. à thé	gingembre moulu	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1	pincée de clou de girofle moulu	1
1	pincée de muscade moulue	1
1/2 t	beurre non salé froid, coupé en cubes	125 ml
1/2 t	saindoux (ou graisse végétale) froid, coupé en cubes	125 ml
1/4 t	eau glacée	75 ml
+ 3 c. à thé		
3 c. à tab	crème sure	45 ml
1	œuf	1
1	jaune d'œuf	1

### GARNITURE CRÉMEUSE AUX ÉPICES

4	jaunes d'œufs	4
2 t	lait	500 ml
1/3 t	sucré	80 ml
1/3 t	fécule de maïs	80 ml
2 c. à thé	mélasse	10 ml
1 c. à thé	cannelle moulue	5 ml
1/2 c. à thé	gingembre moulu	2 ml
1	pincée de clou de girofle moulu	1
1	pincée de muscade moulue	1
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/4 t	crème à fouetter 35 %	60 ml

### CRÈME FOUETTÉE

1/2 t	crème à fouetter 35 %	125 ml
2 c. à thé	sucré	10 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1	pincée de cannelle moulue	1

PRÉPARATION DE LA CROÛTE  
ET DES BONHOMMES

1 Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, la cannelle, le gingembre, le sel, le clou de girofle et la muscade. Ajouter le beurre et le saindoux et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de 2 couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 1/4 t (60 ml) de l'eau, la crème sure et l'œuf. Arroser la préparation aux épices de ce mélange et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir (au besoin, ajouter jusqu'à 1 c. à thé/5 ml d'eau glacée). Diviser la pâte en deux et façonner chaque portion en un disque. Envelopper chaque disque de pâte de pellicule plastique et réfrigérer pendant 1 heure. (La pâte se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

2 Sur une surface légèrement farinée, abaisser un disque de pâte à environ 1/4 po (0,5 cm) d'épaisseur. Presser l'abaisse dans une assiette à tarte de 9 po (23 cm) de diamètre. Couper l'excédent de pâte en laissant une bordure de 1 po (2,5 cm). Replier la bordure sous l'abaisse, et piquer le fond et le bord de la croûte sur toute sa surface à l'aide d'une fourchette.

3 Sur une surface légèrement farinée, abaisser l'autre disque de pâte à environ 1/4 po (0,5 cm) d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce de 1 1/2 po (4 cm) en forme de bonhomme, découper des formes dans l'abaisse. Dans un petit bol, mélanger le jaune d'œuf et le reste de l'eau (2 c. à thé/10 ml). Badigeonner de ce mélange le bord de la croûte de tarte et y presser délicatement des biscuits pour les faire adhérer. Réfrigérer pendant 30 minutes. Déposer le reste des biscuits sur une plaque à biscuits tapissée de papier parchemin, en les espaçant de 1 po (2,5 cm). Réfrigérer pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

4 Tapisser la croûte de papier d'aluminium ou de papier parchemin et la remplir de haricots secs ou de billes de cuisson. Cuire sur la grille inférieure du four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 20 minutes. Retirer délicatement les haricots secs et le papier d'aluminium. Remettre la croûte au four avec les biscuits et poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la croûte et les biscuits soient cuits. Déposer la croûte et les biscuits sur des grilles et les laisser refroidir complètement. (La croûte et les biscuits se conserveront jusqu'à 5 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 semaines au congélateur.)



## PRÉPARATION DE LA GARNITURE

5 Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les jaunes d'œufs, 1/2 t (125 ml) du lait, le sucre, la fécule de maïs, la mélasse, la cannelle, le gingembre, le clou de girofle et la muscade. Dans une grande casserole à fond épais, chauffer le reste du lait à feu moyen jusqu'à ce que de petites bulles se forment sur la paroi. Incorporer petit à petit le lait chaud au mélange de jaunes d'œufs en fouettant. Verser le mélange dans la casserole et cuire, en fouettant, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait suffisamment épaissi pour tenir en petit monticule dans une cuillère. Filtrer la crème pâtissière dans une passoire fine placée sur un bol et incorporer la vanille. Couvrir directement la surface de la crème pâtissière de pellicule plastique et réfrigérer pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle soit froide. (La crème pâtissière se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

6 Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes. Incorporer la crème fouettée à la crème pâtissière refroidie en soulevant délicatement la masse. Verser la garniture dans la croûte refroidie. Couvrir la tarte de pellicule plastique, sans serrer, et réfrigérer pendant 4 heures. (La tarte se conservera jusqu'à 12 heures au réfrigérateur.)

## PRÉPARATION DE LA CRÈME FOUETTÉE

7 Dans un bol, à l'aide du batteur électrique, fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous. Incorporer le sucre et la vanille en battant. À l'aide d'une cuillère, couvrir la tarte de la crème fouettée, en laissant une bordure de 2 po (5 cm). Parsemer de la cannelle et garnir de bonhommes en pain d'épice, si désiré.

PAR PORTION: cal. 348; prot. 9 g; m.g. 16 g (8 g sat.); chol. 177 mg; gluc. 43 g; fibres 2 g; sodium 110 mg. >>>

## BISCUITS AU PAIN D'ÉPICE ET AU FROMAGE À LA CRÈME

DONNE ENVIRON 40 BISCUITS

PRÉPARATION: 30 MIN

CUISSON: 24 MIN

RÉFRIGÉRATION: 1 H

à congeler

### BISCUITS AU PAIN D'ÉPICE

3 t	farine	750 ml
1 c. à thé	gingembre moulu	5 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1/2 c. à thé	clou de girofle moulu	2 ml
1/2 c. à thé	bicarbonate de sodium	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/2 t	beurre non salé ramolli	125 ml
1/2 t	sucré	125 ml
1	œuf	1
1/3 t + 1/4 t	mélasse	140 ml

### GARNITURE AU FROMAGE À LA CRÈME

1/2	paquet de fromage à la crème ramolli (la moitié de 1 paquet de 250 g)	1/2
2 c. à tab	beurre ramolli	30 ml
2 c. à thé	mélasse	10 ml
1/2 c. à thé	vanille	2 ml
1/2 c. à thé	gingembre moulu	2 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1	pincée de clou de girofle moulu	1
1/2 t	sucré glace	125 ml
1/3 t	gingembre confit, haché	80 ml

### PRÉPARATION DES BISCUITS

1 Dans un bol, mélanger la farine, le gingembre, la cannelle, le clou de girofle, le bicarbonate de sodium et le sel. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter l'œuf et la mélasse en battant. Ajouter les ingrédients secs réservés et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

2 Façonner la pâte en boules, 1 c. à tab (15 ml) à la fois. Mettre les boules de pâte sur 2 plaques à biscuits tapissées de papier parchemin en les espaçant de 2 po (5 cm). Avec le pouce, aplatir chaque boule en formant un petit creux au centre. Réfrigérer pendant 30 minutes.



3 Cuire les biscuits, une plaque à la fois, au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils ne soient plus brillants. Retirer du four et laisser refroidir 5 minutes sur les plaques. Déposer les biscuits sur des grilles et les laisser refroidir complètement. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 5 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 semaines au congélateur.)

### PRÉPARATION DE LA GARNITURE

4 Entre-temps, dans un bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre le fromage à la crème avec le beurre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter la mélasse, la vanille, le gingembre, la cannelle et le clou de girofle en battant. Incorporer le sucre glace en battant jusqu'à ce que la garniture soit lisse. À l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille munie d'un embout étoilé, remplir le centre des biscuits refroidis d'environ 1 c. à thé (5 ml) chacun de la garniture au fromage. Parsemer du gingembre confit. Réfrigérer pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la garniture ait pris. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

PAR BISCUIT: cal. 106; prot. 2 g; m.g. 4 g (3 g sat.); chol. 16 mg; gluc. 16 g; fibres traces; sodium 48 mg. ●

Joanie Lalonde

**Rose Bébé**

f @rosebebe.creationspourbebe

i rose\_bebe1

E www.etsy.com/shop/RoseBebe

**POURQUOI AVOIR LANCÉ ROSE BÉBÉ?**

Lorsque j'ai eu mon premier enfant, je désirais un sac à couches à mon goût ! Et comme on n'est jamais mieux servi que par soi-même, j'ai décidé de renouer avec mes connaissances acquises durant mes études et le créer moi-même. J'ai mis ma création sur Facebook et l'engouement de mon entourage a été instantané ! Je recevais tellement de commandes que j'ai dû acheter une deuxième machine à coudre pour répondre à la demande ! Grâce à cette acquisition, j'ai pu écrire le nom de chacun de mes fils sur les accessoires que créais pour eux. Puis, de fil en aiguille (c'est le cas de le dire !), j'ai commencé à offrir cette option à mes clients et ce fut le début de ma collection d'articles personnalisables, incluant des bas de Noël pour éviter la chicane lors de la remise de cadeaux !

**POURQUOI AVOIR JOINT ETSY?**

Pour la simplicité ! Avec une boutique en ligne à temps plein et deux enfants, je n'ai pas le temps de gérer la facturation ou l'expédition de mes produits. Etsy se charge de tout ça et m'offre une belle visibilité autant chez les acheteurs locaux qu'à l'international !

## Prête pour de nouveaux défis à l'aube de 2017?

Découvrez comment Etsy, le marché en ligne mondial du fait main, a permis aux créatrices derrière **Rose Bébé** et **River Oak Studio** de commercialiser leurs créations uniques !

Sophie Benoit

**River Oak Studio**

f @riveroakstudio i @riveroakstudio

E www.etsy.com/shop/RiverOakStudio

**QUEL EST LE CONCEPT DE RIVER OAK STUDIO?**

Je veux amener la vie de chalet dans le quotidien ! Je m'inspire de la nature pour confectionner moi-même des objets modernes pour la maison, de la couture à l'illustration. C'est la raison pour laquelle j'ai toujours aimé fabriquer mes propres choses : je peux leur donner le style qui me tente, et les concevoir de façon à ce qu'elles soient vraiment utiles. J'ai le goût d'un centre de table contemporain mais champêtre pour recevoir mes invités ? Je le conçois !

**POURQUOI AVEZ-VOUS LANCÉ VOTRE ENTREPRISE?**

Depuis aussi longtemps que je me souviens, j'ai toujours voulu avoir ma boutique, où je vendrais mes propres objets faits à la main. La vie m'a tout d'abord amenée dans un autre chemin, et puis m'y a ramenée : j'étais consultante en informatique au moment où j'ai eu mon premier enfant lorsque s'est imposée la fatidique question « mais pourquoi pas ? ». J'ai donc décidé de fonder ma propre boutique en ligne, et d'y vendre des accessoires que j'aimerais moi-même trouver dans un magasin. Je réalise en ce moment mon rêve de petite fille !

**POURQUOI ETSY?**


Ce que j'adore, c'est la communauté autour ! Etsy nous connecte à des millions d'acheteurs partout dans le monde, qui ont la volonté d'acheter du fait main et qui ont le goût de trouver des choses uniques. En plus, Etsy me permet d'échanger avec d'autres artisans, avec qui je partage trucs et conseils. Bref, je me sens toujours bien entourée !

**Etsy**

Vous avez la fibre créatrice et aimeriez aussi démarrer votre propre boutique Etsy ?  
**Trouvez des conseils au**  
[etsy.com/ca-fr/sell](https://www.etsy.com/ca-fr/sell)

# UN DESSERT *spectaculaire*

EN PAGE  
COUVERTURE



MAGNIFIQUE,  
AÉRIEN, DIVIN...  
CE GÂTEAU BLANC  
COMME NEIGE  
FERA FUREUR  
SUR LA TABLE  
DE NOËL!

Photos: Dana Dorobantu | Stylisme culinaire: Anne Gagné | Stylisme accessoires: Caroline Simon

Impressionnante et facile à faire, cette déco donnera du panache à notre gâteau! >>>

## GÂTEAU DE NOËL MERINGUÉ À L'ÉRABLE

12 PORTIONS

PRÉPARATION: 1 H

CUISSON: 1 H

RÉFRIGÉRATION: 6 H



### GÂTEAUX À LA VANILLE

2 3/4 t	farine à gâteau et à pâtisserie	680 ml
4 c. à thé	poudre à pâte	20 ml
3/4 c. à thé	sel	4 ml
4	blancs d'œufs	4
1/2 t + 3/4 t	sucré	305 ml
3/4 t	beurre ramolli	180 ml
1 t	lait	250 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml

### GARNITURE CRÉMEUSE À L'ÉRABLE

4	jaunes d'œufs	4
1/4 t	fécule de maïs	60 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
2 t	crème à fouetter 35 %	250 ml
1/2 t	lait	125 ml
1/2 t	sirop d'érable	125 ml
2 c. à tab	sucré d'érable fin	30 ml

### GLAÇAGE MERINGUÉ

6	blancs d'œufs	6
1 1/2 t	sucré	375 ml
2 c. à tab	sirop de maïs clair	30 ml
1	pincée de sel	1

### SUCRE FILÉ

1/4 t	sucré	60 ml
1/4 t	sucré d'érable fin	60 ml
1 c. à tab	eau	15 ml
1 c. à tab	sirop de maïs	15 ml

### PRÉPARATION DES GÂTEAUX

1 Beurrer 3 moules à gâteau ronds de 8 1/2 po (21 cm) de diamètre et tapisser le fond de papier parchemin. Réserver. Dans un bol, tamiser ensemble deux fois la farine, la poudre à pâte et le sel. Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Incorporer 1/2 t (125 ml) du sucre petit à petit en battant jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous. Dans un troisième bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Incorporer le reste du sucre en battant jusqu'à ce que le mélange soit léger. Ajouter les ingrédients secs en alternant avec le lait, et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus. Incorporer la vanille, puis les blancs d'œufs en soulevant délicatement la masse.

2 Répartir la pâte à gâteau dans les moules réservés. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les gâteaux reprennent leur forme après une légère pression du doigt. Laisser refroidir 10 minutes sur une grille. Démouler les gâteaux sur la grille et laisser refroidir complètement. Retirer le papier parchemin. (Les gâteaux se conserveront jusqu'au lendemain à la température ambiante et jusqu'à 1 mois au congélateur.)

### PRÉPARATION DE LA GARNITURE

3 Dans un bol résistant à la chaleur, à l'aide d'un fouet, battre les jaunes d'œufs. Incorporer la fécule de maïs et la vanille. Réserver. Dans une casserole à fond épais, verser 1 tasse (250 ml) de la crème, le lait et le sirop d'érable. Chauffer à feu moyen de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que des bulles commencent à se former sur la paroi. Verser petit à petit la préparation crémeuse sur le mélange aux jaunes d'œufs en fouettant sans arrêt. Verser la préparation dans la casserole et chauffer à feu doux en remuant sans arrêt à l'aide d'une spatule en silicone de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait épaissi. Retirer du feu, verser dans un bol et laisser refroidir légèrement. Couvrir directement la surface d'une pellicule plastique et réfrigérer pendant 2 heures ou jusqu'à ce que la garniture soit froide.

Un bon  
truc

*Pour s'assurer que notre sucre filé garde son panache, il vaut mieux le déposer sur le gâteau juste avant de servir. On peut le faire la veille, mais on doit le garder dans un contenant hermétique, en y glissant quelques petits sachets déshydratants (gel de silice), comme ceux qu'on trouve dans certains emballages alimentaires, qui aident à absorber l'humidité. Si on souhaite séparer l'étape du sucre filé, on peut aussi garnir le gâteau de copeaux de sucre d'érable ou de chocolat blanc.*

4 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le reste de la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous. Ajouter le sucre d'érable et battre jusqu'à ce que la préparation forme des pics fermes. À l'aide d'un fouet, remuer la garniture refroidie, puis incorporer la crème fouettée en soulevant délicatement la masse. Réserver au réfrigérateur. (La garniture se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

#### PRÉPARATION DU GLAÇAGE

5 Dans un grand bol en métal, à l'aide d'un fouet, mélanger les blancs d'œufs, le sucre, le sirop de maïs et le sel. Déposer le bol sur une casserole d'eau frémissante (le bol ne doit pas toucher à l'eau). À l'aide d'un batteur électrique, battre le mélange en chauffant pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à bonbons indique 160 °F (75 °C). Retirer le bol de la casserole et continuer de battre jusqu'à ce que le mélange ait légèrement refroidi et forme des pics fermes. Laisser refroidir complètement. (Le glaçage se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

#### ASSEMBLAGE DU GÂTEAU

6 Déposer un gâteau sur une assiette de service. Couvrir de la moitié de la garniture à l'érable, puis d'un autre gâteau. Couvrir du reste de la garniture à l'érable et du dernier gâteau.

Couvrir et réfrigérer au moins 4 heures. (Le gâteau se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

#### PRÉPARATION DU SUCRE FILÉ

7 Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Réserver. Préparer un grand bol d'eau glacée et réserver.

8 Dans une petite casserole à fond épais, mélanger les sucres, l'eau et le sirop de maïs. Porter à ébullition. Laisser bouillir à feu moyen, sans brasser, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le caramel soit d'une belle couleur ambre. Retirer la casserole du feu et la mettre aussitôt dans le bol d'eau réservé pendant quelques secondes. Retirer la casserole de l'eau et laisser tiédir le caramel jusqu'à ce qu'il ait légèrement épaissi (il devrait avoir la consistance du miel). Plonger une fourchette ou une petite cuillère dans le caramel, et former des filaments en le faisant couler en un rapide mouvement de va-et-vient sur la plaque de cuisson. Laisser durcir le sucre filé de 4 à 5 minutes, puis le casser en morceaux.

9 À l'aide d'une spatule, couvrir les côtés et le dessus du gâteau du glaçage meringué. Garnir le gâteau du sucre filé.

PAR PORTION: cal. 660; prot. 8 g; m.g. 28 g (19 g sat.); chol. 135 mg; gluc. 94 g; fibres 1 g; sodium 505 mg. ●



Solide liquide.



  
PARTAGEZ  
UN MOMENT  
STRØM



# GUIDE CADEAUX

INSPIRATION | DÉCOUVERTES

50 \$  
*et moins*

ON GÂTE  
TOUT NOTRE  
MONDE AVEC  
NOS 70 IDÉES  
CADEAUX À  
PRIX DOUX.

**ORNEMENTS**  
**EN FEUTRE** pour  
sapin de Noël.  
(10 \$ et 12 \$ ch.  
chez West Elm).

Par: Julie Lapointe, Stéphanie Perron, Anne-Laure Rique, Catherine Thérout | Stylisme: Julie Lapointe | Photos: Tango photographie

## DÉSIRS *scintillants*



- 1 ÉCHARPE** brillante en polyester (24,99 \$, chez Marie-Claire Boutiques). **2 ENSEMBLE DE VERNIS À ONGLES** City Chic comprenant 6 flacons de 3 ml (Formula X, 30 \$, chez Sephora). **3 SIROPS ARTISANAUX** pour cocktails aux saveurs variées (3/4 oz, 25 \$ la bouteille de 500 ml, infos: 34oztonicmaison.com). **4 DÉCORATIONS MURALES** en métal, ensemble de 16, 7,5 cm x 7,5 cm (Umbra, 25 \$, infos: umbra.com). **5 TASSE ET SOUCOUBE** en céramique (16 \$, chez Vestibule). **6 COLLIER** doré avec pendentif en marbre fait d'alliage de métal, pierre semi-précieuse et nylon (30 \$, chez Tristan). **7 ASSIETTE DÉCORATIVE** en céramique, 9 po x 6 po (6,99 \$, chez HomeSense). **8 MARILYN, SA VIE**



**EN IMAGES**, ouvrage illustré retraçant chronologiquement l'histoire de Marilyn Monroe, 50 ans après sa mort (Martin Howard, Sélection du Reader's Digest, 2016, 256 p., 34,95 \$). **9 SHAKER** doré en acier inoxydable, 8,5 po de haut x 3,5 po de diamètre (22 \$, sur eBay.ca). **10 VASES** en céramique avec support en métal, 20,3 cm de haut et 14,3 cm de haut (Umbra, 50 \$ l'ensemble de 2, infos: umbra.com). **11 VERRES TOUT USAGE** en verre, 4 po de haut x 3 po de diamètre (14,95 \$ chacun, chez Crate and Barrel). **12 MONTRES** en métal (32,90 \$ chacune, chez Reitmans). **13 CADRE** en métal doré, 6,5 po x 8,5 po (35,90 \$, chez Zara Home). **14 CARNET DE NOTES**, 60 pages lignées, 5,5 po x 8,5 po (Baltic Club, 15 \$, infos: balticclub.ca).

## ESPRIT *minimaliste*



1 **CÂBLE DE RECHARGE** de 10 pi, recouvert de nylon (Native Union, 39,99 \$). 2 **100 X 100 LE MEILLEUR DE TOUT**, beau livre pour assouvir les esprits curieux présentant 10 000 entrées sur 10 grandes thématiques de culture générale (Hurtubise, 1000 p., 2016, 39,95 \$). 3 **BLOC DE SEL DE L'HIMALAYA** avec râpe en acier inoxydable et base en bois (Kikkerland, 44 \$ les 7 oz). 4 **ASSIETTE DÉCORATIVE** en aluminium, 9 po de diamètre (7,99 \$, chez Ikea). 5 **BOUTEILLE D'EAU POUR CHIEN** en acier inoxydable avec bol de voyage en plastique, 9,5 oz (22 \$, sur eBay.ca). 6 **SOUS-VERRES** plastifiés en liège, 4,5 po x 4,5 po (9,95 \$ l'ensemble de 4, chez Z'axe). 7 **ÉTUI POUR CAHIER ET TABLETTE** en



Tyvek, 14,75 po x 10 po (Couple d'idées, 35 \$, infos: [coupledidees.com](http://coupledidees.com)). **8** **TRIO DE POIVRES** grands crus (Épices de cru, 33 \$ les 4,2 oz, infos: [epicesdecru.com](http://epicesdecru.com)). **9** **CHANDELLE** parfumée (14,95 \$, chez Dynamite). **10** **COLLIER** en coton, laine, fil brodé et cuivre (CartoucheMtl, 35 \$, infos: [cartouchemtl.etsy.com](http://cartouchemtl.etsy.com)). **11** **HORLOGE MAISONNETTE** en métal (30 \$, chez Casa Luca). **12** **ENSEMBLE DE TROIS SAVONS** fabriqués à la main pour le corps, le visage et les cheveux, 100 g par pain (19,99 \$, chez G. D'Aoust & Cie). **13** **BOUTEILLE ET VERRE À MESURER**, 750 ml et 200 ml (15 \$, chez Casa Luca). **14** **PLAQUE DE RUE** encadrée en bois, 21 po x 6 po x 2 po (39,99 \$, chez HomeSense).

## SOIF *d'évasion*



**1 300 RAISONS D'AIMER SAN FRANCISCO**, guide de voyage proposant 300 lieux coups de cœur et insolites à visiter dans la métropole californienne (Marie-Joëlle Parent, Groupe Homme, 2016, 288 p., 29,95 \$). **2 BOUTEILLE À DOUBLE PAROI** en acier inoxydable, qui conserve les boissons froides jusqu'à 24 heures et chaudes jusqu'à 12 heures (S'Well, 38 \$, infos: swellbottle.com). **3 IMPRESSION DE CONSTELLATIONS** sur bois, format 20 cm x 20 cm (34 \$, chez VdeV). **4 SAC DE VOYAGE** en polyester, 43 L (Parkland, 44,99 \$, infos: parklanddmfg.ca). **5 CHARGEUR PORTATIF** pour appareils numériques à prise USB ou mini-USB (18,50 \$, chez Zone). **6 OREILLER DE VOYAGE** avec bourre en microbilles et housse en élasthanne, 13 po x 12 po (Kikkerland, 22,99 \$, chez Farfelu). **7 HUILE D'OLIVE VIERGE**



PEINTURE BLEUE LAURENTIDE #2-29+2.

**EXTRA BIOLOGIQUE** Agorelio (La Belle Excuse, 34,95 \$ les 500 ml, infos: [labelleexcuse.com](http://labelleexcuse.com)). **8 TASSES À CAFÉ** en céramique (12 \$ chacune, chez Indigo). **9 CHAUFFE-MAINS** compact offrant 12 heures de chaleur constante, combustible vendu séparément, 65 g (Zippo, 39,50\$, chez MEC). **10 COUSSIN AVEC HOUSSE** en polyester et bourre en plumes, format 51 cm x 36 cm (42 \$, chez VdeV). **11 ROSEAUX DIFFUSEURS**, odeur Sequoia, 125 ml (Dans un Jardin, 29,95 \$). **12 ENVELOPPES DE VOYAGE POUR BIJOUX ET COSMÉTIQUES** 12 pochettes, en polyester, 8 po x 5,75 po (Umbra, 10 \$, infos: [umbra.com](http://umbra.com)). **13 ENSEMBLE POUR AROMATISER LA VODKA** aux saveurs de Thaïlande (Chez Figue, 25 \$, infos: [chezfigue.ca](http://chezfigue.ca)). **14 ÉTUI À PASSEPORT** en polyuréthane et polyester (18 \$, chez Indigo).

# DOUILLET



**1 PLANCHE À DÉCOUPER** en bois (35 \$, chez Casa Luca). **2 Gobelets** en céramique avec tricot en acrylique, offerts en 2 formats : 8 cm x 9 cm, et 9 cm x 13,5 cm (PMO Design, 20 \$ et 25 \$ chacun, infos: pmodelsign.bigcartel.com). **3 COUSSIN** en laine de mouton de la Mongolie, 16 po x 16 po (49,99 \$, chez HomeSense). **4 ASSIETTES DÉCORATIVES** en céramique, 13 cm x 10 cm (6,50 \$ chacune, chez VdeV). **5 BAS DE LAINE** unisexe en laine pure vierge et nylon, tailles 6 à 13 (Le Bonnetier, de 14,99 \$ à 28 \$, infos: lebonnetier.com). **6 COFFRET DÉCOUVERTE MASQUES POUR LE VISAGE** (20 \$, chez Fruits & Passion). **7 ZOOTHERAPIE**, livre d'illustrations explorant la psyché humaine et jouant avec les codes des livres de psycho-pop (Catherine Lepage, Somme toute, 2016, 104 p., 19,95 \$).



REC 360°

MISSION 360° JE SUIS EN MISSION 360° JE SUIS E



FAITES-EN L'EXPERIENCE DÈS MAINTENANT À [NIKON.CA/KEYMISSION](https://www.nikon.ca/keymission)



**JE SUIS LA NOUVELLE *KeyMission 360* DE NIKON.**

Je saisis vos aventures de la façon dont vous les vivez, mais en 360 degrés. Je n'ai aucun angle mort et mes deux objectifs ultra-grand angle filment tout en vidéo 4K UHD de qualité cinéma. Je résiste aux chocs, à la poussière, au gel et je suis étanche jusqu'à 30 m pour vous permettre de vous plonger dans l'histoire. Je me connecte automatiquement à vos appareils intelligents compatibles grâce à l'application SnapBridge 360/170, pour le visionnement de séquences vidéo et le contrôle à distance de la caméra. Je suis sans limites.



La marque et les logos BLUETOOTH sont des marques de commerce déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et leur utilisation par Nikon Corporation fait l'objet d'un accord de licence.  
Les données sont enregistrées en 4K UHD (résolution de 3 840 x 2 160), toutefois la résolution des vidéos diffère lors du visionnement selon le type d'affichage ou le grossissement de l'affichage.

Au cœur de l'image





**8 PAPIERS PARFUMÉS** pour tiroirs, ensemble de 6 feuilles, 42 cm x 58 cm (19,95 \$, chez Maison Lavande). **9 JETÉ** en acrylique, 53 po x 71 po (49,50 \$, chez Indigo). **10 COFFRET CONTENANT LES 12 THÉS ET INFUSIONS** les plus appréciés de 2016 (26 \$ les 3,6 oz, chez David's Tea). **11 BUTOIR DE PORTE** en polyester, 20 cm de haut (14,99 \$, chez Farfelu). **12 LINGE À VAISSELLE** en coton, 28 po x 20 po (15 \$ chacun, chez Vestibule). **13 CASSE-TÊTES** en bois (12,50 \$ et 14,50 \$, chez Indigo). **14 MASQUE DE SOMMEIL** en coton bio et polyester (Velvet Moustache, 25 \$, infos: velvetmoustache.ca).

— La collection des fêtes —

# Des cadeaux par milliers





## BAS DE NOËL *ludique*



- 1 **CABAS** french kiss, sérigraphie sur coton canevas équitable, 15 po x 15 po (Leclubmay, 25 \$, infos: leclubmay.com).
- 2 **PRESSE-PAPIERS** (4,99 \$ chacun, à la boutique Chez Farfêlu).
- 3 **MINIJEU DE HOCKEY** en bois et coton, et boule en feutre, 46 cm x 2,5 cm (Shed espace créatif, 34 \$, infos: danslashed.com).
- 4 **TÉLÉPHONE BLUETOOTH** en silicone, avec recharge USB (Native Union, 29,99 \$).
- 5 **ASSIETTE** en porcelaine, 7 po x 6,5 po (7,95 \$, chez Crate and Barrel).
- 6 **TOTEM**, jeu de développement personnel permettant de découvrir ses forces et ses qualités à travers le regard des autres; de 3 à 8 joueurs, 8 ans et plus (24,95 \$, infos: totemteam.com).
- 7 **OUVRE-BOUTEILLES** en bois et acier inoxydable, 5 po de long (Kikkerland, 22 \$ chacun).

Une nouvelle série de STEPHEN KING

\*prise 2

22.11.63

Et s'il pouvait sauver JFK?

Dès le 22 novembre  
Mardi 22 h

Débrouillée dès le 14 novembre



Web

En supplément, 50 idées cadeaux  
pour les enfants vous attendent au  
[coupdepouce.com/cadeauxenfants2016](http://coupdepouce.com/cadeauxenfants2016).

- 8 TABLETTES DE CHOCOLAT** aux saveurs variées (Geneviève Grandbois, 8 \$ la tablette de 70 g, infos: chocolatsgg.com). **9 POTS** en porcelaine, 4 po x 4,5 po (38 \$ chacun, chez Buk & Noia). **10 PORTE-CLÉS** en acrylique (14 \$, chez Penningtons). **11 ENSEMBLE DE CRÈMES POUR LES MAINS** Dream Cream au beurre de karité, huile de noix de coco et aloès; comprend 6 tubes de 30 ml (Cake Beauty, 18 \$, infos: cakebeauty.com). **12 BOUGIE** en forme de lutin, 7 po de haut (14,99 \$, chez HomeSense). **13 AFFICHE** en papier, 8,5 po x 11 po (Annick Gaudreault Illustration, 20 \$, chez West Elm). **14 HAUT-PARLEURS PORTATIFS** en caoutchouc (Kikkerland, 20 \$ chacun).

# Cette année, on joue!

Pendant toute la période des fêtes, lors des partys au bureau ou en famille ou même au réveillon, les jeux de société ont toujours une belle place dans nos traditions. Réinventez ce petit plaisir des fêtes avec un choix de jeux bien de chez nous, signés Ludik Québec.

Une bonne idée pour redécouvrir le plaisir de jouer : offrir un jeu comme cadeau à l'hôtesse. Un cadeau prêt à partager, qui durera des années... et qui changera un peu de la traditionnelle bouteille de vin! Ludik Québec propose un impressionnant catalogue de jeux hilarants et des plus captivants qui sont conçus ici, au Québec.



**JEU DE PARTY**

**Fou r!re**

## Du fun à en perdre la boule!

- AVEC LA NOUVEAUTÉ DE 2016 -

Est-il donné à tout le monde de faire rire?  
**Sans aucun doute ! Avec le nouveau jeu Fou rire**  
 lancé pour les fêtes vous pourrez lâcher votre fou.  
 Répondez avec humour et originalité aux questions  
 Crampant ou aux questions Moqueur. Les autres  
 joueurs voteront... et les réponses les plus rigolotes  
 vous permettront de remporter des jetons  
 Fou rire... et même la partie!

**16 ans et + | Jusqu'à 8 joueurs | 34,99 \$**



**J'VOTE POUR TOI!**

**Fou r!re**

**CRAMPANT**  
 Quel objet devriez-vous avoir lorsque votre belle-mère vous visite?

**MOQUEUR**  
 Quel serait le titre parfait pour un film portant sur la vie intime de (joueur de ton choix)?

**CRAMPANT**  
 Que fait la Fée des dents pour arrondir ses fessiers?

**MOQUEUR**  
 Quel exploit (joueur de ton choix) serais-tu sans doute le seul à pouvoir réaliser?

**Fou r!re**

## D'AUTRES BONNES IDÉES POUR SE FAIRE PRENDRE AU JEU



### AGENT SECRET

Le jeu des amateurs de chiffres et des as du calcul mental. Mission : détecter l'agent secret et découvrir le pays où il se cache. Parfait pour le 007 en chacun de nous!

**8 ans et + | 2 à 4 joueurs | 29,99 \$**



### MONSIEUR GÉLATO

De quoi divertir les dents sucrées et les gourmands. Mettez votre mémoire à l'épreuve en tentant de produire avec précision les desserts glacés habilement créés par Monsieur Gelato. Un régal de jeu!

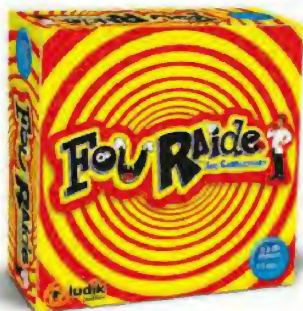
**5 ans + | 2 à 4 joueurs | 29,99 \$**



### KESSE-TU FA LÀ

Un jeu de mime où les membres de votre équipe doivent deviner ce que vous évoquez. Créativité et vivacité d'esprit sont essentielles!

**12 ans + | 2 à 20 joueurs | 21,99 \$**



### FOU RAIDE

Le jeu qui révélera le petit côté coquin de toute la parenté! Réalisez des tâches plus farfelues les unes que les autres, osez, marquez de points... et gagnez!

**12 ans + | 2 à 20 joueurs | 34,99 \$**



### JOE CONNAISSANT

Véritable classique et succès de vente de Ludik Québec, Joe Connaisseur vous met en défi de résoudre le plus d'énigmes possibles en 2 minutes, top chrono. Un grand favori des fûtés vites sur leurs patins!

**12 ans + | 2 à 20 joueurs | 34,99 \$**

### OÙ LES TROUVER?

Les jeux Ludik Québec sont offerts chez Archambault, Renaud Bray, dans les librairies et dans toutes les boutiques de jouets. Découvrez toute la collection à [www.ludikquebec.com](http://www.ludikquebec.com).





# La qualité pure race.



Découvrez Vetdiet<sup>MD</sup>, une gamme de nourritures et de gâteries naturelles pour chiens et chats élaborées à partir d'ingrédients de premier choix. La qualité pure race vous est offerte dans tous les Mondou et sur [mondou.com](http://mondou.com)



Exclusif à Mondou

# MAISON

INSPIRATION | TROUVAILLES  
TRUCS PRATIQUES



## NOËL BLANC

Pour faire écho  
aux paysages enneigés,  
on opte pour un décor  
des fêtes immaculé. >>>

Par Emmanuelle Mozayan-Verschaeve | Stylisme: Julie Lapointe | Photo: Tango Photographie



## NOËL BLANC ASTUCES

Du sapin aux ornements, un décor de Noël blanc peut être aussi bien contemporain que traditionnel. Tout dépend de la forme des objets. L'ambiance sera chaleureuse si on choisit des lumières jaunes, et elle sera plus froide et moderne avec des ampoules blanches. Enfin, des jetés et coussins conçus dans des matières douces invitent au cocooning.

- 1 **GUIRLANDE** en feutre (12,99 \$, chez HomeSense).
- 2 **HOUSSE DE COUSSIN** en coton et polyester (39,50 \$, chez Indigo).
- 3 **FAUTEUIL BERÇANT** en polypropylène avec piètement en frêne et chrome (179,95 \$, chez Nüspace).
- 4 **GNOME OUVRE-BOUTEILLE** en céramique (28 \$, chez Buk & Nola).
- 5 **BOUTEILLE POUR LE LAIT** en céramique avec bouchon en silicone (15 \$, chez Vestibule).
- 6 **TASSE À CAFÉ** en céramique (14,99 \$, chez Vestibule).
- 7 **TABLE D'APPOINT** en MDF avec fini mélamine et pattes en métal (45 \$, chez Structube).
- 8 **PEAU DE MOUTON** (39,99 \$, chez Ikea).
- 9 **SAPIN DÉCORATIF** en fourrure synthétique (79,99 \$, chez HomeSense).
- 10 **MAISONNETTE ET ÉGLISE** en céramique avec lumière DEL (24,50 \$ et 29,50 \$, chez Indigo).



## DU NOUVEAU À SIMONS.CA

Pour compléter notre panoplie de linge de maison et de menus objets, La Maison Simons propose une sélection de meubles d'appoint, de luminaires et d'éléments déco offerts uniquement en ligne. Chaises bistrot, tables rustiques, consoles minimalistes: le bon goût est au rendez-vous dans tous les styles. Notre chouchou: ce porte-parapluie Renard blanc lustré, qui est ultra-tendance! (195 \$, à [simons.ca](http://simons.ca)).



## BYE-BYE TACHES DE VIN!

Pour faire disparaître une tache de vin rouge sur une nappe, on verse immédiatement une bonne quantité de vin blanc, de club soda ou d'eau fortement citronnée directement sur la tache. Si celle-ci date de plusieurs jours, on privilégie le club soda.



## TROIS COURONNES POUR LES FÊTES

- 1 En plastique, 30 po (89,99 \$, chez Décors Véronneau).
- 2 En plastique, 30 po (36,99 \$, chez Rona).
- 3 En feutre et plastique, 16 1/2 po (39,99 \$, chez HomeSense).



## NOËL NÉOVINTAGE

➤ Coussins et jetés en polaire ou en fausse fourrure pour réchauffer les chaises et les divans, bas de Noël en bouclette, maisonnettes décoratives équipées d'éclairage DEL à effet de flammèche: cette année, Indigo offre une collection d'inspiration traditionnelle, mais réactualisée par le biais de matières douces et de détails naïfs et ludiques. Les éléments proposés sont faciles à agencer, et comme tout se marie, même les plus nules en déco épateront assurément la galerie!

Housse de coussin à partir de 34,50 \$, jeté à partir de 49,50 \$, bas de Noël à partir de 29,50 \$, chez Indigo.



## DESSERT À ROULETTES, L'ALLIÉE DES FÊTES!

➤ Pour limiter les allées et venues entre la cuisine, la salle à manger et le salon, rien de mieux qu'une table à roulettes. Elle fait office de bar à l'heure de l'apéro, se transforme en dessert pour poser la corbeille à pain, les bouteilles et autres plats qui encombrant la table au moment du souper et permet de desservir en quelques enjambées. En version chrome et vitre ou miroir, ces petits meubles arborent un côté festif!

Chariot Vera 549 \$, chariot Cosmopolitan 599 \$, chez Urban Barn. ●



Solide liquide.

# MON BEAU. *sapin*

ROI DE NOTRE DÉCO DE NOËL,  
IL SE PRÊTE À TOUS LES STYLES  
POUR FAIRE BRILLER SA MAGIE!

Stylisme: Julie Lapointe | Photos: Tango photographie



① **HIBOU** en plume (14,99 \$, chez Plantes et Décors Véronneau). ② **BOULEAU** illuminé, hauteur 4 pi (99,99 \$ l'ensemble de 2, chez Canadian Tire). ③ **BOULEAU** illuminé, hauteur 8 pi (99,99 \$, chez Canadian Tire). ④ **HIBOU** en plume (48,99 \$, chez Plantes et Décors Véronneau). ⑤ **BOURRURE** en polyester (8 \$ le mètre, chez C&M Textiles).



## Dans la forêt



Quelques branchages,  
des ornements en forme  
d'oiseau, et notre intérieur  
se métamorphose en  
forêt enchantée!



6 ORNEMENT en bois (5,99 \$, chez Noël Éternel). 7 ORNEMENT en similifourrure (Le Choix du Président, 6 \$, chez Provigo Le marché). 8 ORNEMENT en fausse fourrure (14,99 \$, chez Noël Éternel). 9 ORNEMENT en similifourrure (10 \$, chez Indigo). 10 HIBOU en plume (28,99 \$, chez Plantes et Décors Véronneau). 11 ORNEMENT en bois (8,99 \$, chez Noël Éternel). 12 ORNEMENT en bois (8,99 \$, chez Noël Éternel). »»»



① **ARBRE** illuminé, modèle Cyprès, hauteur 7 pi (NOMA, 299,99 \$, chez Canadian Tire). ② **OURSON** en peluche (24,99 \$, chez Noël Éternel). ③ **OURSON** en peluche (31,99 \$, chez Noël Éternel). ④ **BOURRURE** en polyester (8 \$ le mètre, chez C&M Textiles). ⑤ **OURS** en peluche (62,99 \$, chez Noël Éternel). ⑥ **TRAIN** en bois (21,99 \$, chez Noël Éternel). ⑦ **OURS** en peluche (19,50 \$, chez Indigo). ⑧ **RUBAN** en satin (4,29 \$, le rouleau chez DeSerres).

Des jujubes enfilés sur  
une brochette de bois,  
voici une idée originale  
d'ornement!



9



10



11

## Cœur d'enfant



12



13



14



15



16

- 9 LUTIN (14,99 \$, chez Noël Éternel). 10 BAGUETTES de bonbons (6 \$ le sac de 140 g, chez Squish).  
11 GUIRLANDE en feutre (12,99 \$, chez HomeSense). 12 BOULE en feutre (3 \$, chez Canadian Tire).  
13 ORNEMENT animal en feutre, modèles renard et oiseau (6 \$, chez Canadian Tire). 14 BOULE en plastique  
(CANVAS, 4 \$, chez Canadian Tire). 15 ORNEMENT éléphant en feutre (9,99 \$ l'ensemble de 2, chez HomeSense).  
16 ORNEMENT animal en verre, modèles écureuil, renard et raton (5,49 \$, chez Canadian Tire). >>>

Le chic est au rendez-vous  
grâce au mariage de fleurs  
en tissu et de  
boules métallisées!

- ① **SAPIN** illumine, hauteur 7 pi (319 \$, chez RONA). ② **HYDRANGÉE** rose antique (10,99 \$, chez Plantes et Décors Véronneau). ③ **BOUQUET** d'hydrangées (24,99 \$, chez Plantes et Décors Véronneau). ④ **BOULE** en verre (0,99 \$, chez Sears). ⑤ **SAC** de vraie mousse, couvrant 200 po<sup>3</sup> (21,99 \$, chez Michaels). ⑥ **TERRARIUMS** en verre et métal (48 \$ et 62 \$, chez West Elm). ⑦ **BOULE** en verre (1,70 \$, chez Sears). ⑧ **BOULE** en verre (14,99 \$ l'ensemble de 4, chez HomeSense).



9



10



11

## Tout en fleurs



12



13



14



15



16

- 9 **ORNEMENT** en paillettes (4 \$, chez Canadian Tire). 10 **HYDRANGÉE** en soie (14,99 \$, chez Plantes et Décors Véronneau). 11 **ÉTOILE** en broche de métal avec perles en plastique (4,99 \$, chez HomeSense). 12 **BRANCHE** de magnolia en soie (15,99 \$, chez Plantes et Décors Véronneau). 13 **GRAPPE** de 6 miniboules incassables (9,99 \$ l'ensemble de 10, chez Canadian Tire). 14 **BOULE** en verre (3 \$, chez Canadian Tire). 15 **ORNEMENT** incassable (29,99 \$ l'assortiment de 30 pièces, chez RONA). 16 **ORNEMENTS** incassables en plastique (5,49 \$ l'ensemble de 6, chez Canadian Tire). >>>

On n'a pas de manteau de  
chevignée? On utilise une  
échelle pour suspendre les bas!



- ① **ARBRE**, 4 pi x 3 pi (248,89 \$, chez Plantes et Décors Veronneau). ② **CERF** en feutre (CANVAS, 15 \$, chez Canadian Tire). ③ **RIBAMBELLE** en tissu, longueur 6 pi (CANVAS, 9,99 \$, chez Canadian Tire). ④ **BOULE** en verre (CANVAS, 5,49 \$, chez Canadian Tire). ⑤ **ORNEMENT** en feutre (CANVAS, 6,49 \$, chez Canadian Tire). ⑥ **BAS** de Noël en polyester (34,50 \$, chez Indigo). ⑦ **BAS** de Noël en polyester (34,50 \$, chez Indigo). ⑧ **BOULE** en verre (Le Choix du Président, 8 \$, chez Provigo Le marché). ⑨ **JETÉ** en acrylique (39,99 \$, chez HomeSense). ⑩ **GUIRLANDE** de lumières (19,99 \$, chez Home Depot). ⑪ **SAPINS** en bois (12,99 \$ et 19,99 \$, chez HomeSense). ⑫ **MAISON** de l'avent en bois (49,99 \$, chez RONA).

13



14



## Joliment traditionnel

15



16



17



18



19



- 13 **ORNEMENT** en tissu (8,99 \$, chez Plantes et Décors Véronneau). 14 **ORNEMENT** en tissu (9,99 \$, chez Plantes et Décors Véronneau). 15 **ORNEMENT** en feutre (CANVAS, 5,49 \$, chez Canadian Tire). 16 **ORNEMENT** en bois (CANVAS, 7,49 \$, chez Canadian Tire). 17 **BRANCHE** de fausses baies rouges (6,99 \$, chez Plantes et Décors Véronneau). 18 **BOULE** en verre (Le Choix du Président, 8 \$, chez Provigo Le marché). 19 **GUIRLANDE** de brindilles et de baies rouges (CANVAS, 12,99 \$, chez Canadian Tire). ●



## SIMPLISSIME

① **PROTECTEUR DE TABLE** en vinyle et polyester, 52 po x 70 po (39,95 \$, chez Linen Chest). ② **SERVIETTE DE TABLE** en lin et coton (26,95 \$, chez Williams-Sonoma). ③ **VERRE À VIN** fait à la main (24 \$, chez Anthropologie). ④ **VERRE À EAU** en verre clair (7 \$, chez West Elm). ⑤ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable (54,95 \$ l'ensemble de 5 pièces chez Crate and Barrel). ⑥ **ASSIETTE À SALADE** en porcelaine (12 \$, chez West Elm). ⑦ **GRANDE ASSIETTE** en porcelaine (14 \$, chez West Elm).



## ROMANTIQUE

① **SUCRIER** en porcelaine (6,99 \$, chez HomeSense). ② **TASSE EN CUIVRE** (44,95 \$, chez Williams-Sonoma). ③ **VERRE À VIN BLANC** (8 \$, chez Zone). ④ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable et cuivre (134,95 \$ l'ensemble de 5 pièces chez Williams-Sonoma). ⑤ **ORNEMENTS DE NOËL** en feutre vendus sous forme de couronne (39,99 \$, chez HomeSense). ⑥ **SERVIETTE DE TABLE** en lin (14,95 \$, chez Crate and Barrel). ⑦ **ASSIETTE À DESSERT** en porcelaine (13,90 \$, chez Zara Home). ⑧ **ASSIETTE** en céramique (5,90 \$, chez Zara Home). ⑨ **SOUS-ASSIETTE** en cuivre (46 \$, chez Pottery Barn). »»»

## VITAMINÉ

- ① **CHEMIN DE TABLE** en coton, 14 po x 90 po (69 \$, chez West Elm). ② **VERRE À EAU** (8,95 \$, chez Anthropologie). ③ **VERRE À PIED** (7,90 \$, chez Zara Home). ④ **PLANCHE** en marbre et bois (25 \$, chez VdV). ⑤ **COUTEAU, FOURCHETTE ET CUILLÈRE** (6,50 \$, ch. chez Zara Home). ⑥ **ASSIETTE PLATE** en porcelaine (18 \$, chez Anthropologie). ⑦ **SERVIETTE DE TABLE** en coton (12 \$, chez Anthropologie).



## PIMPANT

- ① **CHEMIN DE TABLE** en coton, 16 po x 102 po (12,99 \$, chez Ikea). ② **VERRE À VIN** (24 \$, chez Anthropologie). ③ **VERRE À EAU** (0,99 \$, chez Ikea). ④ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable plaqué or (55 \$ l'ensemble de 5 pièces, chez West Elm). ⑤ **SERVIETTE DE TABLE** en coton (32 \$ l'ensemble de 4, chez Anthropologie). ⑥ **COQUETIER** en céramique (5 \$, chez VdV). ⑦ **PETITE ASSIETTE** en porcelaine (2,50 \$, chez Ikea). ⑧ **ASSIETTE PLATE** en porcelaine (28 \$, chez Anthropologie). »»»



# NATURELLEMENT FESTIF

magasinez sur [bouclair.com](https://www.bouclair.com)

**Bouclair  
MAISON**

## NATURE

- ① **NAPPE** en lin, 70 po x 90 po (164,95 \$, chez Williams-Sonoma).  
 ② **ENSEMBLE SALIÈRE ET POIVRIÈRE** en céramique (10,50 \$, chez VdV).  
 ③ **VERRE À EAU** (11 \$, chez Williams-Sonoma). ④ **FLÛTE À CHAMPAGNE** (11 \$, chez VdV). ⑤ **COUTEAU À STEAK** en acier inoxydable et résine (Laguiole, 49 \$ l'ensemble de 6, chez VdV). ⑥ **SERVIETTE DE TABLE** en lin (63 \$ l'ensemble de 4, chez Pottery Barn). ⑦ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable (35 \$ l'ensemble de 5 pièces, chez Dcovia).  
 ⑧ **ASSIETTE À SALADE** en porcelaine (16 \$, chez Pottery Barn). ⑨ **ASSIETTE PLATE** en porcelaine (18 \$, chez Pottery Barn). ⑩ **NAPPERON** en rotin (26 \$, chez Pottery Barn).



## GÉOMÉTRIQUE

- ① **NAPPE TISSÉE** en polyester, 54 po x 54 po (24 \$, chez Simons). ② **SERVIETTE DE TABLE** en coton (24,50 \$ l'ensemble de 4, chez Indigo). ③ **MARQUE-PLACE** fini tableau noir en céramique (Trudeau, 14 \$ l'ensemble de 5, chez Zone). ④ **VERRE À VIN ROUGE** (13,95 \$, chez Linen Chest). ⑤ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable plaqué noir (85 \$ l'ensemble de 5 pièces, chez Dcovia). ⑥ **BOL** en porcelaine (3,50 \$, chez Ikea). ⑦ **ASSIETTE À SALADE** en porcelaine (6,50 \$, chez Zone). ⑧ **GRANDE ASSIETTE** en porcelaine (3,50 \$, chez Ikea). >>>

Kellogg's  
RICE KRISPIES<sup>®</sup>

# #UneGâterie UnJouet

FABRIQUE-MOI



## **Vous créez une gâterie. Nous faisons don d'un jouet.**

Enseignez à vos enfants la joie d'offrir aux Fêtes. Partagez une photo de votre création de céréales Rice Krispies<sup>®</sup> en utilisant le mot-clic **#UneGâteriePourUnJouet** ou sur le site **UneGâteriePourUnJouet.ca**. Et aidez à faire une bonne action!



<sup>1</sup>Pour chaque photo originale d'une gâterie en forme de jouet faite à l'aide de céréales Rice Krispies<sup>®</sup> téléchargée sur le site [unegateriepourunjouet.ca](http://unegateriepourunjouet.ca) ou affichée accompagnée du mot-clic #unegateriepourunjouet sur votre compte public Facebook, Twitter ou Instagram entre le 1er octobre et le 21 décembre 2016, Kellogg fera un don de 20 \$ à l'Armée du Salut (jusqu'à concurrence de 30 000 \$), qui sera utilisé pour acheter des jouets à l'intention d'enfants dans le besoin partout au Canada. Les participants doivent être des résidents canadiens de plus de 13 ans. En soumettant votre photo à Kellogg, vous consentez à ce que Kellogg utilise votre photo et votre publication à des fins promotionnelles. Limite d'un don par gâterie en forme de jouet, peu importe le nombre de photos originales qui en sont prises. Pour connaître toutes les modalités, visitez le site [unegateriepourunjouet.ca](http://unegateriepourunjouet.ca). © 2016 L'Armée du Salut au Canada.  
\*© 2016, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

## FESTIF

- ① **NAPPE** en lin, 70 po x 90 po (164,95 \$, chez Williams-Sonoma).  
 ② **ORNEMENTS DE NOËL** incassables (9,99 \$ l'assortiment de 60 pièces, chez Canadian Tire).  
 ③ **FLÛTE À CHAMPAGNE** (4,99 \$, chez HomeSense). ④ **VERRE À EAU** (14 \$, chez Anthropologie).  
 ⑤ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable plaqué or rose (89,95 \$ l'ensemble de 5 pièces, chez Crate and Barrel). ⑥ **SERVIETTE DE TABLE** en coton et lin (34 \$ l'ensemble de 4, chez West Elm). ⑦ **ASSIETTE À SALADE** en porcelaine (12 \$, chez West Elm). ⑧ **ASSIETTE PLATE** en verre (9,99 \$ chez HomeSense).



## INTEMPOREL

- ① **NAPPE** en lin, 60 po x 90 po (149,95 \$, chez Crate and Barrel). ② **VERRE À EAU** (5,49 \$ l'ensemble de 6 pièces, chez Ikea).  
 ③ **VERRE À VIN ROUGE** (2,99 \$, chez Ikea). ④ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable (26,99 \$ l'ensemble de 20 pièces, chez Ikea). ⑤ **SERVIETTE DE TABLE** en coton (34,95 \$ l'ensemble de 4 pièces, chez Crate and Barrel). ⑥ **PETITE ASSIETTE** effet marbre en céramique (116 \$ l'ensemble de 20 pièces, chez Zone). ⑦ **GRANDE ASSIETTE** en porcelaine (16 \$ chez Pottery Barn). >>>



## UNE VARIÉTÉ DE BISCUITS

De toutes les formes et de couleurs festives, les biscuits de Noël font partie de la tradition du temps des fêtes! Découvrez des recettes, des techniques de glaçage et des conseils pour bien les réussir.

***coupdepouce.com/  
biscuitsdenoel***



## BELLE POUR NOËL

Le temps des fêtes, c'est l'occasion rêvée pour se pomponner. Jetez un œil à nos conseils mode et beauté.

***coupdepouce.com/  
bellepournoeel***

# Ce mois-ci sur **COUPDEPOUCE.COM**



## LE GUIDE DES FÊTES RÉUSSIES

Des idées déco aux cadeaux, en passant par les conseils mode, nous avons pensé à tout. Consultez notre guide pour des fêtes sans souci!

***coupdepouce.com/guidedesfetes***



## Suivez-nous!

Êtes-vous abonnée à notre page Facebook? On y partage des photos, des vidéos et des articles exclusifs. Vite, dépêchez-vous d'aller cliquer «J'aime»!

***facebook.com/  
coupdepouce***

**SUIVEZ-NOUS!** **coupdepouce** **@coupdepouce\_mag** **coupdepouce** **coupdepouce**



## DORÉ

- ① **DENTELLE** en polyester (9,99 \$ le mètre, chez Club Tissus). ② **VERRE À CHAMPAGNE** (16,50 \$, chez Zone). ③ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable plaqué en or brossé (299,95 \$ l'ensemble de 20 pièces, chez Linen Chest). ④ **SERVIETTE DE TABLE** en lin (63 \$ l'ensemble de 4, chez Pottery Barn). ⑤ **ORNEMENT DE NOËL** en bois (7,49 \$, chez Canadian Tire). ⑥ **ASSIETTE À SALADE** en porcelaine (Le Choix du Président, 6 \$, chez Provigo Le Marché). ⑦ **GRANDE ASSIETTE**, soucoupe et tasse en porcelaine à diner (Kate Spade, 139 \$ l'ensemble de 5 pièces, chez Linen Chest).

## COMME AU CHALET

- ① **CŒUR DÉCORATIF** en écorce de bouleau (6,50 \$ la boîte de 50, chez Zone). ② **BOUGIES** effet écorce (9,50 \$ ch., chez Zone). ③ **VERRE À EAU** (20,95 \$ l'ensemble de 6, chez Williams-Sonoma). ④ **VERRE À VIN** (2,99 \$, chez Ikea). ⑤ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable (64,95 \$ l'ensemble de 5 pièces, chez Crate and Barrel). ⑥ **SERVIETTES DE TABLE** en polyester (4,50 \$ ch., chez Simons). ⑦ **BOL** en céramique (15,89 \$, chez Plantes et Décors Véronneau). ⑧ **ASSIETTE** en céramique (35,89 \$, chez Plantes et Décors Véronneau). >>>



PRENEZ UNE BOUFFÉE D'ÉTERNITÉ

# GAIN ORIGINAL

PAR GAIN



ÇA SENT SÉRIEUSEMENT BON.

Garder hors de la portée des enfants  
© 2016 P&G.

## MONOCHROME

1 **TASSE** en céramique émaillée (5 \$, chez Dcovia). 2 **FIGURINES** en plastique (6,50 \$, et 8 \$, chez VdV). 3 **VERRE À VIN** (14 \$, chez Anthropologie). 4 **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable et fini antique (55 \$ l'ensemble de 5 pièces, chez West Elm). 5 **NAPPERON** en plastique (17,99 \$, chez Must). 6 **NAPPE** en lin et coton, 57 po x 94 po (29,99 \$, chez Ikea). 7 **SERVIETTE DE TABLE** en lin (13,95 \$, chez Williams-Sonoma). 8 **ÉTIQUETTE** en carton effet tableau (6,99 \$ l'ensemble de 5, chez DeSerres). 9 **ASSIETTE PLATE** en porcelaine (27,30 \$, chez Must). 10 **PLATEAU** en marbre (59,95 \$, chez Williams-Sonoma).



## ÉLÉGANT

1 **ASSIETTE À PAIN** en porcelaine (14 \$, chez West Elm). 2 **CHEMIN DE TABLE** en polyester, 30 cm x 120 cm (18 \$, chez Simons). 3 **VERRE À EAU** en verre (14 \$, chez West Elm). 4 **VERRE À VIN** en verre (12 \$, chez VdV). 5 **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable plaqué or (59,99 \$ l'ensemble de 5 pièces chez Must). 6 **SERVIETTE DE TABLE** en lin, 20 po x 20 po (63 \$ l'ensemble de 4 chez West Elm). 7 **ROND DE SERVIETTE** de table en métal (6 \$, chez Indigo). 8 **ASSIETTE** en porcelaine (17 \$, chez West Elm). 9 **ASSIETTE DE PRÉSENTATION** en verre et bord doré (19,95 \$, chez Linen Chest). >>>

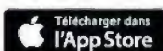
# J5

## Les spectacles partout en tout temps



Téléchargez l'application J5 sur votre téléphone intelligent et installez-la sur votre Apple Watch.  
Personnalisez votre actualité, recevez les dernières nouvelles et activez vos alertes.

# GRATUIT



LE JOURNAL  
DE MONTRÉAL

LE JOURNAL  
DE QUÉBEC

## OPULENT

- ① **NAPPERON** en papier (35 \$, le paquet de 25 chez Dcovia).  
 ② **VERRE À EAU** en verre fumé (10 \$, chez Dcovia). ③ **VERRE À CHAMPAGNE** (4,99 \$, chez HomeSense).  
 ④ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable et hêtre (26,99 \$ l'ensemble de 20 pièces, chez Ikea). ⑤ **GRANDE ASSIETTE** en céramique (24 \$, chez West Elm). ⑥ **ASSIETTE À SALADE** en céramique (19,95 \$, chez Crate and Barrel). ⑦ **PETIT BOL** en porcelaine (2,95 \$, chez Crate and Barrel).  
 ⑧ **SERVIETTE DE TABLE** en coton, 20 po x 20 po (44 \$ l'ensemble de 4, chez Anthropologie).



## RAFFINÉ

- ① **BOUGEOIR** en céramique (13 \$, chez West Elm). ② **BOUGEOIR** en verre (7 \$, chez West Elm). ③ **VERRE À EAU** (9 \$, chez Zara Home). ④ **VERRE À VIN** sans pied (26,95 \$, chez Williams-Sonoma).  
 ⑤ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable (24,99 \$ l'ensemble de 20 pièces, chez Ikea). ⑥ **NAPPE** en lin et coton, 57 po x 94 po (29,99 \$, chez Ikea).  
 ⑦ **SERVIETTES DE TABLE** en lin et coton (3 \$ ch., chez Ikea). ⑧ **ASSIETTE À SALADE** en porcelaine (29,95 \$, chez Linen Chest). ⑨ **ASSIETTE PLATE** en porcelaine (35,95 \$, chez Linen Chest). >>>>



Profitez  
d'un mois  
**GRATUIT**

# ***Lire, cuisiner, manger!***

Vos recettes préférées de *Coup de pouce*, *7 Jours*,  
*La Semaine*, *Canadian Living* et *Tellement bon*!



**molto**

mon kiosque numérique

Télécharger dans  
l'App Store

DISPONIBLE SUR  
Google Play

Apple, et le logo Apple, sont des marques déposées par Apple Inc.,  
enregistrées aux États-Unis et dans d'autres régions.  
App Store est une marque d'Apple Inc. Android, Google Play et le logo  
de Google Play sont des marques de commerce de Google Inc.

## DU CÔTÉ DES ENFANTS

① **PAPIER KRAFT** (1,99 \$ le rouleau de 3 m, chez DeSerres). ② **CRAYONS DE COULEUR** (8 \$ l'ensemble de 12, chez Zone). ③ **BOUTEILLE** en verre (4 \$, chez VdeV). ④ **SERVICE DE COUVERTS** en plastique et acier inoxydable (9 \$ l'ensemble de 3 pièces, chez Pottery Barn Kids). ⑤ **ASSIETTE** en mélamine (8,50 \$, chez Pottery Barn Kids). ⑥ **BOL** gris en mélamine (8 \$, chez Pottery Barn Kids). ⑦ **SERVIETTE** rouge en papier (2,50 \$, le paquet de 50 chez Ikea). ⑧ **SERVIETTE** blanche en papier (2,99 \$ le paquet de 250, chez Ikea). ⑨ **ORNEMENT EN FEUTRE** (9,99 \$ l'ensemble de 2, chez HomeSense).



## RUSTIQUE

① **VERRE À EAU** (2 \$, chez VdeV). ② **VERRE À VIN** (1,99 \$, chez Ikea). ③ **COUVERTS** en bois et acier inoxydable (5,90 \$ ch., chez Zara Home). ④ **MARQUE-PLACE** en bois de souche (5,95 \$, chez Crate and Barrel). ⑤ **FIGURINE** en plastique (4 \$ chez VdeV). ⑥ **ASSIETTE À SALADE** en porcelaine (16 \$, chez Pottery Barn). ⑦ **PLANCHE DE SERVICE** en acacia naturel (39,95 \$, chez Crate and Barrel). ⑧ **CHEMIN DE TABLE** en coton et polyester (29,50 \$, chez Indigo).

UN GRAND MERCI À ATELIER LAURIE ANNE POUR LES FLEURS ET LES FEUILLAGES QUI ONT SERVI À FABRIQUER NOS CENTRES DE TABLE AINSI QU'À DESERRES POUR LES RUBANS ET ACCESSOIRES DE BRICOLAGE. ●

## DAYQUIL / NYQUIL COMPLETE

Les formules DayQuil / NyQuil COMPLETE Soulagement des symptômes du rhume et de la grippe sont composées d'ingrédients capables de soulager vos pires symptômes de rhume, le jour ou la nuit. Pour vous assurer que le produit utilisé vous convient, lisez toujours l'étiquette et suivez le mode d'emploi. Tenez tout médicament hors de la portée des enfants.

[vicks.ca](http://vicks.ca)



## NUTRICAP KÉRATINE: SUBLIMEZ LA BEAUTÉ DE VOS CHEVEUX

Découvrez le nouveau secret de beauté Nutricap Kératine. Un complexe exclusif de kératine brevetée d'origine naturelle, d'actifs végétaux, de vitamines et de minéraux qui nourrit et renforce de l'intérieur les cheveux, mais aussi les ongles. Résultat: les cheveux et les ongles retrouvent force, volume et brillance, et la peau reste saine et radieuse. Bénéficiez de l'expertise Nutricap!

[nutricap.ca](http://nutricap.ca)



# COUP de POUCE

plus+

TROUVAILLES, NOUVEAUTÉS ET OFFRES SPÉCIALES À DÉCOUVRIR

RHUME, RHINITE ALLERGIQUE, SINUSITE, NEZ BOUCHÉ?  
LA SOLUTION EXPRESS EFFICACE ET 100 % NATURELLE: LE SPRAY NASAL HYPERTONIQUE PURESENTIEL RESPIRATOIRE

Composé d'eau de mer, d'huiles essentielles et d'échinacée, le Spray Nasal Hypertonique Puresentiel Respiratoire nettoie, humidifie et dégage le nez\*. Dès les premiers symptômes et dès les premières minutes d'utilisation, son action décongestionnante libère et assainit les muqueuses nasales encombrées. Choisissez sans attendre cette solution non irritante et sans vasoconstricteur chimique, pour retrouver votre confort respiratoire! (9,99 \$, en pharmacie)  
\* Grâce à une solution saline d'eau de mer.

[puresentiel.com](http://puresentiel.com)



## ÉLEVÉ PAR UN PRODUCTEUR CANADIEN

Les Producteurs de poulet du Canada sont fiers d'offrir aux Canadiens du poulet nutritif, élevé selon les normes les plus strictes de qualité et de fraîcheur. À l'épicerie, recherchez le label «Élevé par un producteur canadien».

[poulet.ca](http://poulet.ca)



## COLD-A-TAK VOUS AIDERA À VOUS DÉBARRASSER DE VOTRE RHUME 3 FOIS PLUS VITE!

Vous craignez d'attraper un rhume? Essayez Cold-A-Tak avec Echinilin, l'extrait d'Echinacea purpurea certifié 100 % biologique, élaboré à partir de plantes fraîches et dont l'efficacité est attestée par des essais cliniques. Il réduit la gravité et la durée du rhume et procure un soutien immunitaire tout le long de l'année. (En pharmacie.)

[webbernaturals.com](http://webbernaturals.com)

## 5 FAITS SUR LA VIE D'UNE...

# DANSEUSE POUR LE BALLET DE CASSE-NOISETTE

EMMA GARAU CIMA, 30 ANS | DANSE POUR LES  
GRANDS BALLETS CANADIENS DEPUIS 2009 |  
PARTICIPE À LA PRODUCTION CASSE-NOISETTE  
POUR UNE 7<sup>e</sup> ANNÉE.

Par Annie-France Charbonneau | Photo: Charles Briand



1

### C'EST NOTRE FAÇON DE FÊTER NOËL.

Tous les membres de la compagnie sont réunis, tous les jours du mois de décembre, pour danser — on donne souvent deux représentations par jour. Quand on sort manger, au Quartier des spectacles, il y a des lumières et de la musique. C'est magique! On est en congé le 24 et le 25 décembre, mais, comme la plupart des danseurs vivent loin de leur famille, on se rassemble pour faire la fête entre nous.

4

*On doit s'adapter rapidement!* Sans doute parce que la production compte beaucoup de danseurs, les risques de blessures légères et de malaises sont multipliés. Il n'est pas rare d'entrer dans les coulisses et de se faire dire qu'on doit enfiler tel autre costume pour le prochain acte afin de remplacer une danseuse blessée.

2

### *Dans les coulisses, c'est un tout autre spectacle!*

Casse-Noisette, c'est 300 costumes et 165 personnages; 90 enfants et 70 danseurs. De plus, le nombre d'habilleurs et de techniciens est le double de celui des autres productions. À l'arrière-scène, il y a de l'action sur trois étages: des pas de course, des changements rapides, de la fébrilité et beaucoup d'adrénaline.

5

### ON CRÉE DES LIENS AVEC LES ENFANTS QUI PARTICIPENT.

Une équipe s'occupe bien d'eux, alors ça n'ajoute pas de stress pour nous. J'adore voir l'évolution de leur intégration. Au début, ils sont tous très timides et nerveux, mais, au fil des répétitions et des représentations, ils gagnent en confiance, et on tisse des liens tranquillement.

3

MÊME SI ON EST HABITUÉS AU SPECTACLE, CE N'EST PAS MONOTONE! On doit se dépasser un peu chaque fois afin que l'expérience soit fraîche et nouvelle. On interprète différents rôles à chaque représentation, en alternance; et je me lance quelques défis et objectifs personnels, autant sur le plan de la technique que sur celui des émotions.

(MOI)  
D'ABORD



Parce que j'aime ma peau.

La formule unique de glycérine et camomille  
de Glysomed adoucit, hydrate et rajeunit votre peau...  
là où elle en a besoin.



**GLYSOMED®**

Recommandé par les dermatologues

Des conseils pour mieux aimer votre peau ? Visitez [Glysomed.com](http://Glysomed.com)

©2016 Blistex Corporation



Solide liquide.